

7月 乳児給食献立表

令和8年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・に・く・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	水	牛乳 ごはん 手作りの鶏つくね なすのみそ汁 すいか	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ なす 玉ねぎ 人参 すいか	米 麦 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも		ぶどうヨーグルト (ぶどうゼリー)
2	木	牛乳 じゃーごはん ウインナー なめこのみそ汁 デラウエア	牛乳 しらす干し かつお節 ウインナー 豆腐 わかめ みそ	さやいんげん 人参 とうもろこし なめこ 大根 小松菜 えのきだけ デラウエア	ごま ごま油 米 麦	ウインナー 0歳児:2本 1歳児:2本 2歳児:3本	スイートコーンおかき (アセロラゼリー)
3	金	牛乳 コッペパン(乳含む) スズキの甘酢あんかけ 冬瓜汁 メロン	牛乳 スズキ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ピーマン 人参 冬瓜 人参 しいたけ さやいんげん メロン	コッペパン 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 片栗粉		あじせんべい (こつぶじゃがあられ) やさいとがじつジュース (ピーチ)
4	土	牛乳 あんかけ焼きそば 牛乳 ごはん 鮭の生煮焼 ひじきの炒り煮 バナナ	牛乳 豚肉 牛乳 鮭 ひじき 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ バナナ	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし 生薑 人参 枝豆 れんこん バナナ	焼きそばめん 片栗粉 米 麦 砂糖		パン・牛乳 ヨーグルトクレープ ＜乳卵不使用＞ (ミルクプリン)
7	火	牛乳 ごはん 七夕ハンバーグ そうめん汁 すいか	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 豆乳 油揚げ	玉ねぎ 人参 人参 ねぎ しいたけ オクラ すいか	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 そうめん 餃	七夕の会	ぎゅうにゅうパン (米粉のまるあるいりパン &りんごジャム)
8	水	牛乳 ミニロール(1/2) 焼きうどん ささみときゅうりの和え物 オレシ	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ ささみ油揚げ	人参 ほうれんそう しいたけ きゅうり 人参 もやし オレシ	食卓ロール うどん 砂糖 ごま		サラダせんべい (うすやきせんべい) くだものときゃい のスムージー(お茶)
9	木	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 なすと豚の冷しゃぶサラダ デラウエア	牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉	グリーンピース 人参 玉ねぎ こんにゃく なす きゅうり 人参 もやし キャベツ レモン汁 デラウエア	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油		カルデツほうれんそう ドーナツ (こんぶあられ)
10	金	牛乳 さつまいもパン かじきの磯部揚げ ミネストローネ メロン	牛乳 かじき 青のり 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ トマト マッシュルーム パセリ メロン	さつまいもパン 小麦粉 油 じゃがいも	誕生日会	果実入りオレンジゼリー
11	土	牛乳 みそ煮込みうどん 牛乳 夏野菜カレー コールスローサラダ オレシ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 豚肉 豆乳 ささみ油揚げ	人参 ほうれんそう ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ブルーン なす ピーマン キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり オレシ	うどん 米 麦 じゃがいも カレールウ 砂糖		パン・牛乳 きなこせんべい (ポテトスナック) のむヨーグルト(お茶)
14	火	牛乳 ごはん さわらの煮付け 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 さわら みそ 豆腐	ねぎ 大根 人参 バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも		カスタードロールパン (米粉のまるあるいりパン &いちごジャム)
15	水	牛乳 野菜スティックパン 揚げ鶏のトマトソースがけ さつまいものスープ すいか	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	トマト 玉ねぎ 人参 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん すいか	野菜スティックパン 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	揚げ鶏のトマトソースがけ 0歳児:1個 1歳児:1個 2歳児:2個	ゆでとうもろこし
16	木	牛乳 シーフードピラフ ポトフ デラウエア	牛乳 えび ベーコン ハム	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ さやいんげん デラウエア	米 麦 じゃがいも		プチたいてき ＜乳卵不使用＞ (いちごプリン)
17	金	牛乳 こどりのちぎりパン(1/2) 焼きそば 豆腐ととうもろこしのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 煮込み竹輪 青のり 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 人参 とうもろこし チンゲンサイ しいたけ みかん もも バナナ	こどりのちぎりパン 焼きそばめん 片栗粉 砂糖		アップルゼリー
18	土	牛乳 焼きうどん 牛乳 ごはん 豚肉の生煮焼 じゃがいもとなすのみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ	人参 しいたけ ほうれんそう 生薑 人参 玉ねぎ もやし なす 玉ねぎ さやいんげん しいたけ バナナ	うどん 米 麦 砂糖 じゃがいも		パン・牛乳 こどりのちぎりパン (米粉のまるあるいりパン &りんごジャム)
22	水	牛乳 食パン スパニッシュオムレツ 夏野菜のスープ オレシ	牛乳 卵 ツナ油揚げ すり身 豆乳 豆腐	玉ねぎ ピーマン トマト 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす オレシ	食パン じゃがいも		かぼちゃんじゅう (ピーチゼリー)
23	木	牛乳 マーボー丼 コーンしゅうまい すいか	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ なす 玉ねぎ とうもろこし すいか	片栗粉 砂糖 米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉	コーンしゅうまい 0歳児:1個 1歳児:1個 2歳児:2個	カルデツいわしおかき (じゃがいもおかき)
24	金	牛乳 さつまいもいりパン 竹輪のごま揚げ 豆腐みそスープ デラウエア	牛乳 煮込み竹輪 卵 豆腐 みそ ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん しめじ とうもろこし デラウエア	さつまいもいりパン 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	竹輪のごま揚げ 0歳児:2個 1歳児:2個 2歳児:2個	こくさんやさいゼリー
25	土	牛乳 あんかけうどん 牛乳 ごはん 牛肉のごま風味炒め 豆腐とわかめのみそ汁 メロン	牛乳 鶏肉 油揚げ 牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 みそ	人参 ほうれんそう しいたけ ねぎ ねぎ 人参 玉ねぎ にら もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 メロン	うどん 片栗粉 米 麦 ごま油 ごま 砂糖 春雨		パン・牛乳 ヨーグルト (グレープゼリー)
28	火	牛乳 ごはん 冬瓜のくず煮 厚焼き玉子 バナナ	牛乳 鶏肉 卵 すり身	冬瓜 人参 グリンピース 生薑 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉		れんにゅういちごパン (米粉のまるあるいりパン &いちごジャム)
29	水	牛乳 ブルーベリーパン ひらめのごまパン粉焼き 枝豆の豆乳スープ すいか	牛乳 ひらめ 豆腐 ハム	枝豆 人参 玉ねぎ とうもろこし しめじ 冬瓜 すいか	ブルーベリーパン ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉	おこめのごくさんかぼちゃの マフィン＜乳卵不使用＞	あまなつゼリー
30	木	牛乳 豆腐と卵のあんかけ丼 オクラのみそ汁 デラウエア	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ ねぎ ほうれんそう オクラ 人参 えのきだけ デラウエア	砂糖 片栗粉 米 麦		こつぶあげ (さつまチップ) ピーチジュース
31	金	牛乳 食卓ロール ミンチカツ キャベツともやしのスープ オレシ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 ささみ	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 もやし マッシュルーム オレシ	食卓ロール 小麦粉 パン粉 油 砂糖		マスカットゼリー

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

乳幼児期の前歯の役割はとても大切です。

かじり取ることで、自分に合った一口量や上手な噛み方を覚えることができます。

15日の手作りおやつ「蒸しとうもろこし」も、かじり取る経験ができるようにと献立に入れました。

始めのうちはかじり取りはうまくできなくても、大丈夫です。

機会が増え、繰り返すうちに少しずつできるようになっていきます。

こどもたちの「食べる力」が育つよう見守っていきたいと思います。

かじり取ることを



夏野菜を
食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、たるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるものが多い夏野菜、ご家庭でもぜひたくさん取り入れてください。

●トマト…赤い色に含まれているリコピンは、老化防止やガン予防に有効

●ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、

生体調整機能に優れる

●きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用や、

アルコールの代謝を促す

●オクラ…独特のぬめりは整腸作用や

コレステロール低下作用があり、体力増強に有効



午前おやつ

おこめせんべい

とうもろこしスナック

ひじきせんべい

米粉のロールクッキー

(南瓜)

こつぶあげ

ひとくちビスケット

あまからせんべい(減塩)

ミレーフライ