様式P101

2026年7月1日

献　立　表

たかさご保育園

日付	献立	添加食	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)／塩分(g)	材料名（○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ	延長補食	行事
1 29 (水)	ごはん、魚の照り焼き ひじきの和え物 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	じゃがいもの甘煮	577.9(538.1)kcal 22.1(19.8)g 17.3(16.7)g 2.0(1.7)g	米、○米、○なたね油 押麦、ごま油 ○てんさい糖 ごま(乾)、てんさい	○牛乳、おひょう ○ベーコン 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)、ひじき	果物、たまねぎ、こまつな にんじん、○たまねぎ コーン缶、○にんじん ○ピーマン	しょうゆ ○ケチャップ 本みりん ○ウスターソース ○塩、塩	牛乳 ケチャップライス	おかかにぎり	
2, 16 30 (木)	バターロールパン 鶏肉のトマト煮、 えのきともやしの野菜スープ 果物	ブロッコリーのマヨネーズがけ	603.3(530.1)kcal 22.6(20.3)g 24.0(22.4)g 2.2(1.8)g	ロールパン、○米 なたね油、○ごま ○ごま油 マヨネーズ	○牛乳 鶏もも肉(皮付き) ベーコン	果物、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、緑豆もやし、マッシュルーム、キャベツ、えのきたけ、グリンピース(冷凍)、	塩、しょうゆ こしょう、○塩 ○しょうゆ	牛乳 ごまおにぎり	塩むすび	
3, 17 31 (金)	ごはん、マーボーなす 野菜入りわかめスープ 果物	煮魚(かじき)	577.6(529.7)kcal 19.3(19.7)g 24.9(23.5)g 1.9(1.6)g	米、油、押麦 てんさい糖 片栗粉、てんさい糖	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) かじき	果物、なす、たまねぎ、ねぎ にんじん、わかめ(乾) しょうが、にんにく	しょうゆ、塩	牛乳 無添加菓子	豚そぼろにぎり	
4 18 (土)	キャベツとツナのスパゲティ かぼちゃのバター煮 たまねぎとベーコンのスープ 果物	スティックチーズ	547.9(497.4)kcal 19.6(19.5)g 18.0(18.7)g 1.5(1.5)g	スパゲティー なたね油、てんさい糖 ○米、バター	○牛乳 ツナ油漬缶、ベーコン かつお節、チーズ	たまねぎ、果物 日本かぼちゃ、キャベツ にんじん	しょうゆ、塩 食塩、こしょう	牛乳 おかかにぎり	無添加菓子	
6 (月)	ごはん かじきまぐろの味噌漬け焼 すじょうゆ和え 豆腐の澄し汁,果物	りんごのコンポート	580.8(529.7)kcal 22.8(19.8)g 19.4(18.0)g 2.0(1.6)g	米、○小麦粉 ○てんさい糖、押麦 ごま油、○なたね油 てんさい糖、バター	○牛乳、かじき 木綿豆腐、○豆乳 ベーコン 米みそ(赤色辛みそ)	果物、緑豆もやし チンゲンサイ、ねぎ ○にんじん、りんご	酢、しょうゆ、塩 みりん	牛乳 豆乳入り人参蒸しパン	ふりかけにぎり	
7 21 (火)	ごま塩ごはん、肉じゃが なすと油揚げの味噌汁 果物	ほうれん草とベーコンのソテー	592.8(539.5)kcal 21.5(19.8)g 23.9(23.2)g 2.3(2.0)g	米、じゃがいも ○マカロニ、○なたね油 なたね油、押麦 てんさい糖、ごま	○牛乳、豚肉 ○ベーコン、油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ) ベーコン	果物、たまねぎ、なす ○たまねぎ、にんじん しらたき、○にんじん いんげん、ほうれんそう	しょうゆ ○ケチャップ 本みりん、○ウスターソース、塩 ○塩	牛乳 マカロニのケチャップ煮	鶏そぼろにぎり	
8 22 (水)	ごはん、魚の照り焼き(生鮭) おくらのおかか合え 豆腐の味噌汁、果物	さつまいものりんごのバター煮	575.3(538.9)kcal 24.7(21.3)g 20.5(18.8)g 2.1(1.7)g	米、押麦、てんさい糖 さつまいも バター	○牛乳、生鮭 木綿豆腐 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ) かつお節、わかめ	果物、キャベツ、オクラ、ねぎ りんご	しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 カレーパン	茶めしにぎり	
9 23 (木)	ごはん、生揚げ味噌煮 麸の澄し汁、果物	煮豆	577.0(524.3)kcal 20.6(18.1)g 23.4(20.7)g 1.6(1.4)g	米、○三温糖、押麦、なたね油、焼ふ(板ふ)、三温糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、うずら豆(煮豆)	○みかん天然果汁、マスクメロン、こまつな、○みかん缶、にんじん、○みかん缶(液汁)、えのきたけ、○かんてん(ゼリー	みりん、塩(並塩)、しょうゆ	牛乳 みかんゼリー せんべい	塩むすび	
10 24 (金)	なす入りスパゲティミートソース 具だくさん野菜スープ、果物	かぼちゃのバター煮	583.4(552.7)kcal 20.8(19.6)g 23.8(21.8)g 1.8(1.7)g	スパゲティー、○米 なたね油 ○てんさい糖 バター	○牛乳、豚ひき肉 ○油揚げ	果物、たまねぎ、なす にんじん、キャベツ、しめじ えのきたけ、ピーマン 日本かぼちゃ	ケチャップ、○酢、○しょうゆ、塩 しょうゆ ウスターソース ○塩、塩	牛乳 いなりずし	塩こんぶにぎり	
11 25 (土)	野菜とウインナーのピラフ じゃが芋煮付け キャベツと玉ねぎのスープ 果物	スティックチーズ	598.1(537.5)kcal 19.3(19.1)g 21.0(20.6)g 2.1(2.0)g	米、じゃがいも ○ロールパン なたね油 てんさい糖 バター	○牛乳、ウインナー 豚ひき肉、チーズ	果物、たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン缶 ○いちごジャム グリンピース(冷凍)	しょうゆ、塩	牛乳 ジャムロールパン	無添加菓子	
13 27 (月)	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁、果物	ブロッコリーソテー	596.4(544.6)kcal 21.0(20.0)g 16.5(15.9)g 2.3(2.2)g	米、じゃがいも はるさめ(緑豆) てんさい糖、押麦 片栗粉、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(甘みそ)	果物、たまねぎ、キャベツ にんじん、干ししいたけ ブロッコリー	かつお昆布だし汁 しょうゆ、食塩 塩	牛乳 あんぱん	ごま塩にぎり	
14 28 (火)	冷やしうどん さつま芋とりんごのバター煮 果物	煮魚(おひょう)	579.7(535.6)kcal 21.0(22.6)g 15.8(14.2)g 2.7(2.3)g	ゆでうどん、○米 さつまいも、てんさい糖 バター	○牛乳、豚肉(肩ロース) おひょう	果物、コーン缶、りんご きゅうり	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ふりかけおにぎり	鮭にぎり	
15 (水)	夏野菜カレー 具だくさん野菜スープ 果物	かき揚げ	574.0(551.9)kcal 19.5(17.8)g 21.5(22.4)g 1.7(1.4)g	米、小麦粉、なたね油 押麦、てんさい糖 バター	○牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐	○とうもろこし、果物 たまねぎ、日本かぼちゃ パプリカ、キャベツ にんじん、えのきたけ	ケチャップ、塩 ウスターソース しょうゆ、カレー粉 ○塩	牛乳 茹でとうもろこしせんべい	おかかにぎり	4, 5歳児食事会

※都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。

※延長・補食には、上記のほか麦茶が付きます。

※今月の果物は、メロン・すいかなどのローテーションとなります。

７月離乳食献立表

2026.7.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00～)	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期 午後 (14:15～)
1 29	水	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(おひょう) 煮浸し(ひじき 小松菜) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し 玉ねぎと人参の味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ スティックポテト(じゃがいも) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳
2 16 30	木	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ キャベツ) 野菜スープ	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ ブロッコリーのマヨネーズかけ	かゆ ゆでブロッコリー トマトスープ (大根 人参 玉ねぎ トマト)	トマト雑炊 牛乳
3 17 31	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 玉ねぎ 茄子 大根) 野菜スープ(玉ねぎ 人参 わかめ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 味噌汁 (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
4 18	土	かゆ 煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ 煮魚(おひょう) 甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(玉ねぎ キャベツ)	軟飯 煮魚 甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (かぼちゃ 玉ねぎ 人参)	野菜雑炊 牛乳
6	月	かゆ 煮魚 煮浸し すまし汁	かゆ 煮魚(おひょう) 煮浸し(チンゲン菜 人参) すまし汁(豆腐 長ねぎ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐のすまし汁 りんごのコンポート	かゆ 甘煮(人参) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
7 21	火	かゆ 野菜の煮物 (玉ねぎ 人参 じゃがいも) 味噌汁	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも) 味噌汁(茄子 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが 茄子と油揚げの味噌汁 ほうれん草とベーコンのソテー	かゆ 煮浸し(ほうれん草 人参) 鶏肉入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	鶏雑炊 牛乳
8 22	水	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(キャベツ オクラ) 味噌汁(豆腐 長ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐の味噌汁 さつまいもとりんごのバター煮	かゆ 甘煮(さつまいも) 白身魚入りスープ (おひょう 大根 人参 玉ねぎ)	白身雑炊 牛乳
9 23	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参) すまし汁(大根 玉ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 麩のすまし汁 煮豆	かゆ 煮物(豆腐) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
10 24	金	かゆ 煮魚 煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(おひょう) 煮物(茄子 人参) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん野菜スープ かぼちゃのバター煮	かゆ 煮物(かぼちゃ) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
11 25	土	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(おひょう) 煮物(じゃがいも) スープ(玉ねぎ キャベツ)	軟飯 煮魚 煮物 キャベツと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(おひょう) 煮物(玉ねぎ 人参) 味噌汁(じゃがいも キャベツ)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん味噌汁 ブロッコリーソテー	軟飯 煮物(ブロッコリー) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
14 28	火	かゆ 野菜の煮物 (大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ 人参)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 味噌汁(後期と同じ) 煮魚(おひょう)	軟飯 煮物(おひょう) さつまいも入りスープ (さつまいも 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳
15	水	かゆ 夏野菜の煮物 (玉ねぎ 人参 パプリカ) 野菜スープ	かゆ 夏野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 パプリカ) 野菜スープ (かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ)	軟飯 夏野菜の煮物 具だくさん野菜スープ かき揚げ	軟飯 煮物(豆腐) 野菜スープ (玉ねぎ 人参 大根 キャベツ)	野菜雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・完了食の汁物の材料は、幼児食の汁物と同じになりますが、14日と28日は後期食と同じ材料となります。

夏野菜について

今月は、離乳食にも夏野菜をたくさん使用しています。ビタミンＣが豊富なトマトは完熟した物を選び、消化の悪い皮と種の部分は取り除いてあげましょう。(生のまま食べるのは9ヶ月頃からがよいでしょう。)また、パプリカに含まれるビタミンＣは加熱しても壊れにくいため前期食でもしっかりと加熱して柔らかくすることで食べやすくなります。夏バテしやすい時期なので、ビタミンＣを取り入れて免疫力をサポートしていきたいですね。

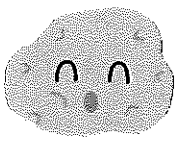
7月夕飯献立表

2026.7.1
たかさご保育園　キッチン

1.15.29(水)	おかかにぎり ジャーマンポテトツナ	じゃがいも　玉ねぎ　ツナ
2.16.30(木)	塩むすび 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉　玉ねぎ　人参　じゃがいも　えのき カレー粉
3.17.31(金)	豚そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	 おひょう 玉ねぎ　人参
6(月)	ふりかけにぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウィンナー　玉ねぎ　人参
7.21(火)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐　玉ねぎ　人参　ほうれん草　ごま油
8.22(水)	茶めしにぎり かじきの磯辺揚げ 野菜スープ	 かじき　青のり　片栗粉 キャベツ　玉ねぎ　人参
9.23(木)	塩むすび 肉豆腐	豚肉　豆腐　長ねぎ
10.24(金)	塩こんぶにぎり ポークケチャップ	豚肉　玉ねぎ　ケチャップ
13.27(月)	ごま塩にぎり 春雨ソテー	ベーコン　キャベツ　人参　玉ねぎ
14.28(火)	鮭にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉　じゃがいも

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介　肉入り野菜炒めカレー風味



材料　豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉
作り方
①人参、じゃがいもを千切り、玉ねぎは薄くスライスする
②じゃがいもは水にさらして、でんぷんを落としておく
③フライパンで豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら人参、玉ねぎを加えて炒める
④②のじゃがいもをザルにあけて加え、さらに炒める。野菜がやわらかくなるまで蒸し焼きにする
④塩とカレー粉で味付けする

じゃがいもは水にさらすことで、炒めた時にベタベタになりにくくなります。
また、時間差で加えることで煮崩れしずらくなります。
カレー粉がなければ、フレーク状のカレールウを入れても作れます。
辛い物が苦手な方は、シンプルに塩味だけでも美味しいですよ♪