



こんだて

用賀なのはな保育園

深沢分園

2026年7月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	水	ごはん 蒸し鶏梅肉ソース 塩もみ野菜 とうがんの ごま風味味噌汁 果物	調製豆乳 チャブチェ風 はるさめ、豚肉、たまねぎ にんじん、ソース、ごま ごま油、酒、しょうゆ 三温糖、万能ねぎ	エネルギー 443 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.5 g
2	16 30	木	パン 豚肉クリームコーン煮 カレー風味 マッシュさつまいも トマトスープ 果物	麦茶 みたらし団子風おにぎり 米、もち米、しょうゆ 三温糖、片栗粉	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g
3	17 31	金	ごはん 鶏肉と厚揚げの ガーリック炒め ゆかり和え きのこの味噌汁 果物	牛乳 もちもちチーズパン 豆腐、米粉、三温糖 ベーキングパウダー、食塩 チーズ	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g
4	18	土	なすとひき肉の甘辛丼 切干だいこんの煮物 かぼちゃの味噌汁 果物	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.3 g
6		月	ごはん かじきのフライ ひじきとブロッコリー の酢味噌和え さつまいもの味噌汁 果物	牛乳 ホットケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、牛乳、バター	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.8 g
7		火	夏野菜カレーライス 短冊サラダ キラキラスープ 果物	調製豆乳 おほしさまクッキー 米粉、さつまいも、米油 砂糖、豆乳	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.7 g
8	22	水	豚肉と根菜のうどん 豆腐チャンプル 果物	麦茶 鶏そぼろおにぎり 米、鶏肉、しょうゆ、みりん しょうが、あおのり	エネルギー 435 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.6 g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。
※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。
※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。
※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのものを使用しています。





こんだて

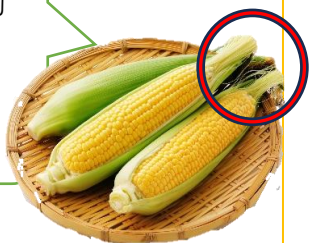
用賀なのはな保育園

深沢分園

2026年7月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
9月23日	木	ごはん 鶏ちゃん（岐阜県） トマト とうがんと豚肉の汁 果物	米 鶏肉、にんにく、油、にんじん、キャベツ、ピーマン 酒、みりん、みそ、しょうゆ トマト かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、豚肉、とうがん ほうれんそう	牛乳 ゆでとうもろこし とうもろこし	エネルギー 448 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.5 g
10月21日	金	ごはん 豚肉と じゃがいものソテー ごま和え ごぼうと しめじの清汁 果物	米 豚肉、オリーブ油、にんにく、じゃがいも、酒、食塩 しょうゆ オクラ、いんげん、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ごぼう、しめじ ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン風トースト 食パン、油、きな粉 グラニュー糖	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.7 g
11月25日	土	肉野菜炒め丼 鶏肉ととうがんの煮物 キャベツの味噌汁 果物	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、みりん、にんにく しょうが、しょうゆ、りんご 鶏肉、とうがん、三温糖、みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、みそ、キャベツ、こまつな	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.4 g
13月27日	月	ごはん 鶏肉の ラヴィゴットソース じゃがいもと ベーコンのソテー 千切り野菜スープ 果物	米 鶏肉、米粉、オリーブ油、トマト、きゅうり、セロリ 三温糖、酢、食塩 じゃがいも、ベーコン、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ズッキーニ にんじん、たまねぎ	牛乳 ティラミス風サンド コッペパン、クリームチーズ 三温糖、ココア	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.7 g
14月28日	火	とうもろこしごはん 鮭の塩焼き キャベツのみそ炒め 厚揚げと チンゲンサイの味噌汁 果物	米、とうもろこし、食塩 さけ、酒、油 キャベツ、もやし、にら、にんじん、みそ、酒、みりん ごま油、ごま 煮干だし汁、みそ、生揚げ、チンゲンサイ	牛乳 メロンゼリー メロン、アガー、砂糖 せんべい	エネルギー 441 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.7 g
24月	金	ごはん ハンバーグ 磯辺和え マッシュポテトスープ 果物	米 豚肉、鶏肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ ソース、かつお・昆布だし汁 切り干しだいこん、にんじん、こまつな、のり、三温糖 しょうゆ、かつお・昆布だし汁、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、たまねぎ じゃがいも、ベーコン、豆乳	オレンジジュース 豆乳ヨーグルトケーキ 米粉、豆乳ヨーグルト 三温糖、レモン果汁	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.8 g

とうもろこしの旬
は6～9月。
7月が最も
美味しい時期です！



食育クイズ

問題 とうもろこしのひげは何本あるでしょう？

1. 6本 2. 60本 3. 600本



とうもろこしのひげは、粒と同じかすだけです。
とうもろこし1本あたり約600粒あるのでひげも600本ほどになります。



2026年度 7月離乳食献立表



用賀なのはな保育園

	中期	後期	完了期	主な材料
1 15 29 (水)	おかゆ 豆腐団子 キャベツ煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ 豆腐団子 ゆで野菜 とうがんスープ	ごはん 豆腐団子 塩もみ野菜 とうがん味噌汁 果物	米 豆腐 鶏肉 たまねぎ キャベツ にんじん とうがん 片栗粉 食塩 みそ かつお・昆布だし汁
			にんじんおにぎり 牛乳	米 人参 食塩 牛乳
2 16 30 (木)	パン ささみ煮 さつまいも煮 ほうれん草煮 野菜スープ（汁のみ）	パン 豚肉煮 ほうれん草サラダ トマトスープ	パン 鶏肉 さつまいも キャベツ にんじん たまねぎ 豚肉 トマト缶 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 果物	米 さつまいも しょうゆ 牛乳
			さつまいもおにぎり 牛乳	米 さつまいも しょうゆ 牛乳
3 17 31 (金)	おかゆ 豆腐煮 にんじん煮 じゃがいも煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ 豆腐煮 にんじん煮 じゃがいも煮 野菜スープ	ごはん 肉豆腐 スティックにんじん 味噌汁 果物	米 豆腐 にんじん じゃがいも たまねぎ ねぎ ほうれん草 鶏肉 しょうゆ みそ 煮干しだし汁 昆布だし汁
			もちもちパン 牛乳	豆腐 米粉 三温糖 食塩 ベーキングパウダー 牛乳
4 18 (土)	おかゆ ささみ煮 かぼちゃ煮 なす煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ ささみ煮 かぼちゃ煮 なす煮 にんじんスープ	ごはん ささみ煮 かぼちゃ煮 なす煮 にんじん味噌汁 果物	米 鶏肉 片栗粉 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ
			あおのりおにぎり 牛乳	米 あおのり 食塩 牛乳
6 (月)	おかゆ 白身魚煮 たまねぎ煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ 白身魚煮 ブロッコリーの和え物 さつまいもスープ	ごはん 白身魚煮 ブロッコリーの和え物 さつまいもの味噌汁 果物	米 白身魚 片栗粉 たまねぎ にんじん ブロッコリー さつまいも ひじき みそ 三温糖 酢 煮干しだし汁 昆布だし汁
			ホットケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳
7 (火)	チキンライス かぼちゃ煮 きゅうり煮 野菜スープ（汁のみ）	チキンライス かぼちゃサラダ だいこんスープ	チキンライス かぼちゃサラダ だいこんスープ 果物	米 鶏肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん なす かつお・昆布だし汁 食塩
			さつまいもと米粉のクッキー 牛乳	米粉 さつまいも 米油 砂糖 豆乳 牛乳
8 22 (水)	野菜うどん 豆腐煮 野菜スープ（汁のみ）	野菜うどん 豆腐煮 野菜スープ（汁のみ）	豚肉うどん 豆腐煮 果物	うどん だいこん にんじん 豆腐 ねぎ 豚肉 しょうゆ かつお・昆布だし汁
			鶏そぼろおにぎり 牛乳	米 鶏肉 しょうゆ みりん しょうゆ あおのり

*主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、普通炊き パンはパン粥またはトーストで提供します。

*上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。

*離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

	中期	後期	完了期	主な材料
9 23 (木)	おかゆ ささみ煮 とうがん煮 トマト煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ 鶏ちゃん風 トマト煮 とうがんスープ	ごはん 鶏ちゃん風 トマト煮 とうがんスープ 果物	米 鶏肉 片栗粉 とうがん トマト キャベツ にんじん ほうれん草 三温糖 みそ 食塩 かつお・昆布だし汁
			米粉ケーキ 牛乳	米粉 片栗粉 三温糖 ベーキングパウダー 牛乳
10 (金) 21 (火)	おかゆ 高野豆腐煮 じゃがいも煮 にんじん煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ 豚肉煮 じゃがいも煮 にんじん煮 ねぎスープ	ごはん 豚肉とじゃがいも煮 いんげんごま和え ねぎスープ 果物	米 豚肉 じゃがいも ねぎ にんじん たまねぎ 片栗粉 かつお・昆布だし汁 いんげん ごま しょうゆ 三温糖 食塩 高野豆腐
			きなこトースト 牛乳	パン きな粉 牛乳 三温糖
11 25 (土)	ささみたまねぎ丼 キャベツ煮 こまつな煮 野菜スープ（汁のみ）	ささみたまねぎ丼 キャベツ煮 こまつな煮 とうがんスープ	ささみたまねぎ丼 塩もみ野菜 とうがん味噌汁 果物	米 鶏肉 たまねぎ キャベツ こまつな とうがん にんじん かつお・昆布だし汁 食塩 みそ
			青菜おにぎり 牛乳	米 こまつな しょうゆ 牛乳
13 27 (月)	おかゆ 豆腐じゃがいも煮 にんじん煮 きゅうり煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ 豆腐じゃがいも煮 にんじん煮 きゅうり煮 ズッキーニスープ	ごはん 豆腐じゃがいも煮 スティックにんじん スティックきゅうり ズッキーニスープ 果物	米 鶏肉 じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ スッキーニ 食塩 かつお・昆布だし汁 高野豆腐
			クリームチーストースト 牛乳	パン クリームチーズ 三温糖 牛乳
14 28 (火)	おかゆ 白身魚煮 キャベツ煮 チンゲンサイ煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ 蒸し鮭 キャベツ煮 チンゲンサイ煮 豆腐スープ	ごはん 蒸し鮭 キャベツみそ和え 豆腐スープ 果物	米 白身魚 キャベツ にんじん チンゲンサイ 鮭 豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ 食塩
			米粉蒸しパン 牛乳	米粉 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー
24 (金)	おかゆ チキンバーグ にんじん煮 こまつな煮煮 野菜スープ（汁のみ）	おかゆ ハンバーグ にんじん煮 こまつな煮 のりスープ	ごはん ハンバーグ こまつな和え物 のりスープ 果物	米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな 豚肉 切干だいこん のり しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩
			豆乳ヨーグルトケーキ 牛乳	米粉 豆乳ヨーグルト 三温糖 レモン

*今月の魚は、たい・たら・鮭です。段階に応じ使用していきます。

*行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

*ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。