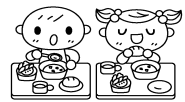


2026年



7月

こんだてびょう



離乳食完了期

三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	朝おやつ	昼食	3色分類			午後おやつ	
				黄 (カや体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
13	27	月	ハイハイ ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 白和え	七分つき米、マカロニ、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	ぶどう濃縮果汁、ブロッコリー、ぶどう、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、わかめ	ぶどうゼリー 牛乳	
14	28	火	ハイハイ ご飯 冬瓜のすまし汁 魚のもろこしあん きゅうりの酢の物	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、しろさけ、絹ごし豆腐、おから、きな粉	きゅうり、とうがん、クリームコーン、にんじん、コーン、わかめ	きな粉豆腐 ドーナツ 果物 牛乳	
1	15	29	水	ハイハイ 味噌ラーメン にんじんのツナ和え	ゆで中華めん、七分つき米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)赤身、スライスチーズ、白みそ、ツナ水煮、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい、コーン、ねぎ、ごま、あおのり	カルシウムおにぎり 果物 牛乳
2	16	30	木	ハイハイ ご飯 五目みそ汁 さわらの西京焼き 大豆とひじきの煮物	食パン、七分つき米、さつまいも、砂糖	牛乳、さわら、大豆水煮、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、ひじき、いちごジャム	ジャムサンド 果物 牛乳
3	17	31	金	ハイハイ フランスパン スープ チーズハンバーグ パンプキンサラダ	フランスパン、マカロニ・スパゲティ、砂糖、パン粉、マヨネーズ(卵不使用)、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉、チーズ、豚レバー	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、干しぶどう、にんじん	マカロニきな粉 果物 牛乳
4	18	土	ハイハイ ドライカレーライス スープ 白菜のツナ和え	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、油	牛乳、豚ひき肉、まぐろ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン、ピーマン、干しぶどう、だいこん、にんにく、しょうが	食パン ビスケット 果物 牛乳	
6		月	ハイハイ ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 彩りサラダ	七分つき米、フランスパン、無塩バター、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ)	たけのこ(水煮)、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、にんにく、しょうが、わかめ、ごま	シュガーラスク 果物 牛乳	
7		火	ハイハイ ご飯 七夕すまし汁 さけの塩焼き お星さまサラダ	七分つき米、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、しろさけ、	バナナ、にんじん、コーン缶、きゅうり、オクラ	七夕カップケーキ 果物 牛乳	
21		火	ハイハイ ご飯 豆腐のすまし汁 さけの塩焼き 春雨サラダ	七分つき米、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、しろさけ	バナナ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、オクラ	プレーンカップケーキ 果物 牛乳	
8	22	水	ハイハイ バターチキンカレー スープ グリーンサラダ	七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、無塩バター、砂糖	牛乳、鶏もも(皮なし)、生クリーム、牛乳、ツナ水煮、粉チーズ	とうもろこし、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン、ごま	とうもろこし 果物 牛乳	
9	23	木	ハイハイ ご飯 みそ汁 さけの風味照り焼き かぼちゃの和風サラダ	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)	牛乳、しろさけ、調製豆乳、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、なす、あおのり	ココアパンケーキ 果物 牛乳	
10	24	金	ハイハイ フランスパン スープ ローストチキンカレー風味 コールスローサラダ	フランスパン、七分つき米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも(皮なし)	キャベツ、たまねぎ、みかん、コーン、にんじん、ごま、あおのり、にんにく、しょうが	のりのりおにぎり 果物 牛乳	
11	25	土	ハイハイ 照り焼き丼 豆腐みそ汁 かぼちゃの煮つけ	七分つき米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも(皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ヨーグルト ビスケット 牛乳	

給食MEMO

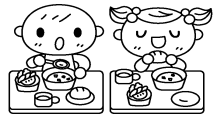
- ★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。
- ★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。
- ★7月提供予定のくだもの:キウイ、オレンジ、すいか、バナナ(入荷状況により変わります)です。午後おやつと一緒に果物を提供します。

2026年



7月

こんだてびょう



離乳食後期食

三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ		
			黄 (カや体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)			
13	27	月	5倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 茹でにんじん	米、さつまいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ブロッコリー、わかめ	豆腐入り粥	
14	28	火	5倍粥 冬瓜の澄まし汁 鮭のコーンクリーム煮 茹できゅうり	米、片栗粉、砂糖	牛乳、しろさけ、絹ごし豆腐、きな粉	とうがん、きゅうり、にんじん、クリームコーン	きな粉粥	
1	15	29	水	豚肉と野菜の味噌うどん 茹でにんじん	うどん、米	豚肉(肩ロース)赤身、白みそ、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン、あおのり	かつお節と青のり粥
2	16	30	木	5倍粥 みそ汁 さわらのひじき煮 茹でさつまいも	さつまいも、米、砂糖	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、さわら	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ひじき	ほうれん草粥
3	17	31	金	スティックパン パン粥 スープ 豆腐ハンバーグ	フランスパン、マカロニ、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、豚レバー、きな粉	たまねぎ、バナナ、にんじん	マカロニのくたくた煮 バナナ
4	18	土	5倍粥 スープ 豚ひき肉と野菜のトマト煮	食パン、米、さつまいも、片栗粉	豚ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん	食パン バナナ	
6		月	5倍粥 スープ 豚ひき肉と豆腐の煮物 茹でブロッコリー	米、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	みるく粥	
7	21	火	5倍粥 オクラと人参の澄まし汁 鮭とコーンの煮物 茹できゅうり	米、片栗粉	しろさけ	バナナ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、オクラ、コーン	かぼちゃ粥 バナナ	
8	22	水	5倍粥 スープ 鶏肉と玉ねぎのミルクトマト煮 茹できゅうり	米、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト、にんじん、とうもろこし	とうもろこし粥 バナナ	
9	23	木	5倍粥 みそ汁 鮭の出汁煮 茹でかぼちゃ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、牛乳、しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、なす	みるく粥	
10	24	金	スティックパン パン粥 スープ 鶏肉とキャベツの洋風煮	フランスパン、米、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	青のり粥	
11	25	土	5倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜の洋風煮 かぼちゃの煮物	米、食パン	ヨーグルト、鶏もも(皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	ヨーグルト 食パン	

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎でカミカミできるようにします。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。

硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳35~40%・離乳食60~65% 後半 母乳30%・離乳食70%

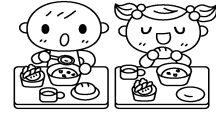
離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。

2025年



7月

こんだてびょう



離乳食初期食

三ツ境たんぽぽ保育園

日	曜	昼食	3色分類				
			黄 (カや体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
13	27	月	10倍粥 さつまいもの煮つぶし ブロッコリーと人参のトロトロ	米、さつまいも、片栗粉		ブロッコリー、にんじん	
14	28	火	10倍粥 スープ(たまねぎ) 鯛と人参の煮つぶし	米	絹ごし豆腐、たい	たまねぎ、にんじん	
1	15	29	水	10倍粥 お麩と白菜の煮つぶし にんじんの煮つぶし	米、焼ふ		はくさい、にんじん
2	16	30	木	10倍粥 豆腐の煮つぶし さつまいもと人参のトロトロ煮	米、さつまいも	絹ごし豆腐	にんじん
3	17	31	金	10倍粥 かぼちゃのポタージュ 玉葱と豆腐の煮つぶし	米、片栗粉	絹ごし豆腐	かぼちゃ、たまねぎ
6		月	10倍粥 スープ(たまねぎ) にんじんの煮つぶし	米		たまねぎ、にんじん	
7	21	火	10倍粥 スープ(にんじん) 鯛とほうれんそうのどろどろ煮	米、片栗粉	たい	にんじん、ほうれんそう	
8	22	水	10倍粥 スープ(にんじん) かぼちゃの煮つぶし	米、片栗粉		にんじん、かぼちゃ	
9	23	木	10倍粥 スープ(茄子たまねぎ) カレーの緑煮	米	カレー	たまねぎ、ほうれんそう、なす	
10	24	金	10倍粥 スープ(にんじん) キャベツとしらすの煮つぶし	米	しらす	にんじん、キャベツ	