

7月のメニュー

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	(夏野菜を食べよう) きゅうり、トマト、なすなどの 夏野菜は体を冷やし たり、汗で失われた ミネラル、ビタミンが たくさん含まれています。 旬の夏野菜を食べ、 暑い夏を乗り切りましょう。	1. さばのカレー煮 こまつなのごまあえ トマト なめこのみそ汁 グレープフルーツ	2. 酢鶏 ひじきの煮物 スティックきゅうり もやしとワカメの みそ汁 パイナップル	3. かぼちゃの ミートグラタン ツナとオクラのあえ物 トマト キャベツのスープ バナナ	4. 麦ごはん 鮭のごまみそ焼き もやしの塩昆布あえ ひとくちさつま にゅうめん汁 オレンジ	5. ビビンバ丼 ブロッコリーと コーンのサラダ チーズ/食べるいりこ
		豆乳くずもち 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	中華おこわ お茶	チーズマフィン 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	7. 照り焼きハンバーグ キャベツの磯あえ トマト 玉ねぎとワカメの みそ汁 グレープフルーツ	8. あじのアングレース 春雨ときゅうりの 酢の物 こまつな 野菜たっぷりみそ汁	9. 棒棒鶏 かぼちゃの土佐煮 ブロッコリー 豆腐とあげのみそ汁 オレンジ	10. 天然酵母パン タンドリーチキン キャベツの ドレッシングあえ トマト ワカメスープ パイナップル	11. 発芽玄米 さばの生姜焼き ポテトサラダ ブロッコリー 豚汁	12. チキンカレー 蒸し野菜の オーロラあえ 食べるいりこ
		じゃこトースト 牛乳	豆乳バナナケーキ 牛乳	お好み焼き 牛乳	昆布おにぎり お茶	バナナ 牛乳
昼食	14. シュウマイ キャベツのナムル トマト 豆腐とワカメの みそ汁 オレンジ	15. 白身魚の フィレンツェ揚げ 刻み昆布のサラダ ブロッコリー じゃがいものみそ汁 パイナップル	16. バーベキューチキン オクラの土佐あえ ひとくちかぼちゃ 夏野菜スープ オレンジ	17. ジャージャーうどん ブロッコリーの 中華あえ トマト じゃこじゃこ汁 ぶどう	18. 雑穀ごはん あじの香味焼き 高野豆腐の五目煮 こまつな 切干大根とあげの みそ汁 バナナ	19. 焼肉丼 キャベツの おかかあえ チーズ/食べるいりこ
		そうめんチャンプル お茶	豆乳クリームパン 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	チーズボール お茶	レーズン蒸しパン 牛乳
昼食	21. 海の日 	22. 鮭のケチャップ焼き 切干大根の煮物 スティックきゅうり 豆乳みそ汁 オレンジ	23. 鶏の照り焼き もやしのゆかりあえ トマト 豆腐となめこの みそ汁 バナナ	24. チャプチェ 粉ふきいも 磯風味 スティックきゅうり きのこのみそ汁 オレンジ	25. 麦ごはん さばのムニエル トマトソース キャベツのごまあえ ひとくちかぼちゃ 五目スープ パイナップル	26. なつまつり 
		黒糖ケーキ 牛乳	かぼちゃのガレット 牛乳	みそ焼きおにぎり お茶	アイス お茶	
昼食	28. 麻婆なす さつまいもの甘煮 こまつな キャベツと ワカメのみそ汁 オレンジ	29. あじのムニエル かぼちゃサラダ トマト レバーカレースープ パイナップル	30. お楽しみ バイキング 	31. 人参しらすごはん 野菜たっぷり 生姜焼き かぼちゃの黒ごま煮 ブロッコリー あさりのすまし汁 バナナ	毎日暑い日が続きます。 室内での熱中症にも注意が必要です。 のどが渇く前にこまめに 水分補給をしましょう。 早寝、早起きでちゃんと睡眠をとること、 バランスのとれた食事をとることも 熱中症予防につながります。 ※ 金芽米を使っています	
		野菜チャーハン お茶	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	お誕生日 スペシャル お茶		

7月の離乳食メニュー(7/1～7/12)

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	「はちみつは 1歳をすぎたら」 はちみつには 「ボツリヌス菌」が 含まれていることがあり、 腸内環境が 整っていない 赤ちゃんが食べると	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ
	昼食		全がゆ～10倍がゆ 大根、たまねぎ、 こまつな、 トマト 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 きゅうり ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、 キャベツ しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー しらす だし（昆布）
	おやつ		おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	「乳児ボツリヌス症」に かかっていることが あります。 ボツリヌス菌は 加熱しても生きて いるので、1歳未満の 赤ちゃんには 与えないでください。	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ
	昼食		全がゆ～軟飯 大根、たまねぎ、 こまつな、 トマト 白身魚 こまつなのごまあえ なめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 きゅうり ささ身 厚揚げとひじきの煮物 もやしのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 キャベツ しらす ツナとオクラのあえ物 キャベツのスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 さつまいも 白身魚 鮭のごまみそ焼き もやしの塩昆布あえ にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー しらす 鶏肉の鉄火丼 ブロッコリーのサラダ
	おやつ		おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー かぼちゃ しらす だし（昆布）
	おやつ	食パン ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	キャベツがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 照り焼きハンバーグ キャベツの磯あえ 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 白身魚 春雨の酢の物 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 たまねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 棒棒鶏 かぼちゃの土佐煮 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 キャベツの ドレッシングあえ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 ポテトサラダ 豚汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー かぼちゃ しらす 蒸し野菜の オーロラあえ
	おやつ	トースト ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	キャベツがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク

7月の離乳食メニュー(7/14～7/31)

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、 ブロッコリー しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしもち ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 ころころシュウマイ キャベツのナムル 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも しらす 刻み昆布のサラダ じゃがいものみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ ささ身 バーベキューチキン オクラの土佐あえ 夏野菜スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、 ブロッコリー しらす 肉みそうどん ブロッコリーの中華あえ じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 高野豆腐の五目煮 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ しらす 焼肉丼 キャベツのおかかあえ
	おやつ	おにぎり ミルク	トースト ミルク	おにぎり ミルク	ふかしもち ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	21. 海の日 	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. なつまつり 
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 トマト 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 トマト 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ	ホットケーキ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 大根 白身魚 鮭のケチャップ焼き 切干大根の煮物 豆乳みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 トマト 豆腐 鶏の照り焼き もやしのゆかりあえ 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 トマト 豆腐 鶏の照り焼き もやしのゆかりあえ 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり ささ身 チャプチェ 粉ふきもち きのこのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 白身魚 キャベツのごまあえ 五目スープ	
	おやつ	ホットケーキ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ	水分補給はこまめに 子どもは大人に比べて、身体の 水分量の割合が多いので、 脱水症状も予防するためにも 水分補給が重要です。 子どもが欲しがる時だけでなく、 運動後や入浴後、汗をかいた ときなどが水分補給の タイミングです。 甘い飲み物もさけ、麦茶や 湯冷ましなどもこまめに与えよう。 6ヶ月くらいまでは母乳やミルクで 大丈夫です。	
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 トマト 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす だし(昆布)		
	おやつ	野菜がゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク		
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ		
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 こまつな ささ身 麻婆なす さつまいもの甘煮 キャベツのみそ汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 トマト 白身魚 かぼちゃのサラダ	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 ひじきとツナのマリネ かみなり汁	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす 野菜たっぷり生姜焼き かぼちゃの黒ごま煮 あさりのすまし汁		
	おやつ	野菜がゆ ミルク	トースト ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク		