

7月のメニユー

2026年

※金芽米を使っています

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	お好みハンバーグ (作り方) (材料: 4人分) 合びき肉 - 250g キャベツ - 250g パン粉 - 20g 片栗粉 - 大さじ1 塩 - 小さじ1/2 ウスターソース - 大さじ1 ケチャップ - 大さじ1 みりん - 小さじ1 砂糖 - 小さじ1 かつお節 - 適量	(作り方) ① ソースの材料は合せてひと煮立ちさせておく。 ② キャベツは粗めのせん切りしておく。 ③ ホウルに合びき肉、②、パン粉、片栗粉、塩を入れよくこねる。 ④ 4等分に形を整え、油をひいてフライパンで焼く。 ⑤ 焼き色がついたら裏返し、7分ほど中火で8分蒸し焼きにする。 ⑥ ハンバーグにソースをかけ、かつお節をふる。	1. チャプチェ 粉ふきいも こまつな 豆腐とワカメのみそ汁 バナナ	2. タコライス ブロッコリーの おかかサラダ ひとくちかぼちゃ 五目スープ パイナップル	3. 麦ごはん 鮭のごまみそ焼き きんぴらごぼう スティックきゅうり キャベツのみそ汁 オレンジ	4. ハヤシライス 温野菜サラダ 食べるいりこ
おやつ			焼きそば 牛乳	きなこトースト 牛乳	ココアマフィン 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	6. お好みハンバーグ 刻み昆布の煮物 こまつな もやしとワカメのみそ汁 パイナップル	7. あじのムニエル 切干大根の ごま酢あえ トマト かぼちゃのみそ汁 オレンジ	8. ミートボールの 甘辛煮 キャベツのツナあえ ブロッコリー 玉ねぎとワカメのみそ汁	9. 天然酵母パン バーベキューチキン ポテトサラダ トマト 豆腐となめこのみそ汁 バナナ	10. 雑穀ごはん さばの香味焼き こまつなのサラダ ひとくちかぼちゃ にゅうめん汁 グレープフルーツ	11. マーボー豆腐丼 キャベツと コーンのあえ物 チーズ
おやつ	黒ごまケーキ 牛乳	マカロニきなこ 豆乳ラッシー	フルーツゼリー お茶	しらすおにぎり お茶	クッキー 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	13. 肉じゃが ブロッコリー トマト 豆腐とワカメのみそ汁 オレンジ	14. 鮭のピザ焼き ひじきのサラダ こまつな 大根とあげのみそ汁 パイナップル	15. 鶏肉のパン粉焼き キャベツの 塩昆布あえ ブロッコリー トマトスープ スイカ	16. 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 スティックきゅうり 田舎汁 オレンジ	17. 夏野菜カレー もやしのごまあえ ブロッコリー バナナ	18. プルコギ丼 キャベツの 中華サラダ チーズ
おやつ	チーズコーン 蒸しパン 牛乳	豆乳フレンチ トースト 牛乳	オレンジムース お茶	みそ焼きおにぎり お茶	アイス お茶	バナナ 牛乳
昼食	20. 海の日 	21. さばのみそ煮 キャベツの ごまサラダ こまつな 豆乳みそ汁	22. お楽しみ バイキング 	23. 肉みそジャージャー うどん キャベツのナムル トマト ワカメスープ オレンジ	24. 麦ごはん あじの蒲焼き オクラのあえもの ひとくちかぼちゃ 豆腐とあげのみそ汁 パイナップル	25. 豆腐のそぼろ丼 こまつなのごまあえ チーズ
おやつ		フルーツヨーグルト お茶	お誕生日 スペシャル	ひじきチャーハン お茶	メロンパン風 トースト 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	27. 棒棒鶏 かぼちゃの黒ごま煮 ブロッコリー 切干大根と ワカメのみそ汁	28. 鮭のオーロラ焼き 高野豆腐の煮物 スティックきゅうり 野菜たっぷりみそ汁 グレープフルーツ	29. 豚肉とごぼうの みそ炒め キャベツのおかかあえ トマト 豆腐のすまし汁 パイナップル	30. ツナごはん 鶏つくね こまつなの磯あえ ブロッコリー なすとあげのみそ汁 オレンジ	31. 雑穀ごはん さばの生姜焼き ブロッコリーの 和風マヨネーズ トマト 豚汁、バナナ	暑い日は知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われていきます。軽い脱水症の時はのどの渇きを感じません。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
おやつ	バナナケーキ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	かぼちゃのガレット 牛乳	とうもろこし お茶	ライスコロッケ お茶	

7月の離乳食メニュー(7/1～7/11)

2026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	水分補給はこまめにしましょう 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予防のためにもこまめな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、汗をかいた時などが水分補給のタイミングです。甘い飲み物は避け、麦茶や湯冷ましを与えましょう。		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食			全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、こまつな、じゃがいも 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、きゅうり、白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、じゃがいも 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	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食			1 フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食			全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、こまつな、じゃがいも 豆腐 チャブチェ 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ ささ身 ブロッコリーの おかかサラダ 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、きゅうり、白身魚 鮭のごまみそ焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、じゃがいも しらす 温野菜サラダ
	おやつ			野菜がゆ ミルク	トースト ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5～8ヶ月頃	補食	6. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、キャベツ、こまつな ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、トマト、かぼちゃ しらす 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、じゃがいも、トマト 豆腐 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、キャベツ 豆腐 だし（昆布）
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	しらすがゆ 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	6. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、キャベツ、こまつな ささ身 お好みハンバーグ 刻み昆布の煮物 もやしのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、トマト、かぼちゃ しらす 切干大根のごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー ささ身 キャベツのツナあえ 玉ねぎのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、じゃがいも、トマト 豆腐 バーベキューチキン ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、キャベツ、さつまいも 白身魚 こまつなのサラダ にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、キャベツ 豆腐 麻婆豆腐丼 キャベツと コーンのあえ物
	おやつ	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	しらすがゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク

7月の乳食メニュー(7/13~7/31)

2026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	13. フルーツ	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
	昼食	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 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、 こまつな、 大根 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 豆腐 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 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、 トマト しらす だし（昆布）
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ 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	13. フルーツ	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
	昼食	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 豆腐 肉じゃが ブロッこんぶ 豆腐のみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 大根 白身魚 鮭のピザ焼き ひじきのサラダ 大根のみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 鶏肉のパン粉焼き キャベツの塩昆布あえ トマトスープ	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ 豆腐 八宝菜 かぼちゃの土佐煮 田舎汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 もやしのごまあえ	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト しらす ブルコギ丼 キャベツの中華サラダ
	おやつ	蒸しパン ミルク	トースト ミルク	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	20. 海の日 	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ
	昼食		全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 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、 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、 かぼちゃ 豆腐 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、こまつな、 キャベツ しらす だし（昆布）
	おやつ		バナナ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食		21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ
	昼食		全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな、 白身魚 キャベツのごまサラダ 豆乳みそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 豆腐 パンサンスー かみなり汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 トマト ささ身 キャベツのナムル ワカメスープ	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ 豆腐 オクラのあえもの 豆腐のみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、こまつな、 キャベツ しらす 豆腐のそぼろ丼 こまつなのごまあえ
	おやつ		バナナ ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ	(7月が旬の食材)
	昼食	全がゆ〜10倍がゆ きゅうり、トマト、 かぼちゃ、 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、 大根、 きゅうり 白身魚 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、こまつな、 キャベツ、 豆腐 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー ささ身 だし（昆布）	全がゆ〜10倍がゆ 人参、トマト、 ブロッコリー、 大根 白身魚 だし（昆布）	なす、トマト、 きゅうり、オクラ、 とうもろこし、 ズッキーニ、 スイカ、メロン、 ぶどう など...
	おやつ	バナナ ミルク	おかゆ 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	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ	夏野菜は水分や ビタミンが豊富に 含まれており、体の 熱を冷まし、 夏バテ予防にも効果的 です。 旬の夏野菜を積極的に 摂りましょう。
	昼食	全がゆ〜軟飯 きゅうり、トマト、 かぼちゃ、 ブロッコリー ささ身 棒棒鶏 かぼちゃの黒ごま煮 切干大根のみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 きゅうり 白身魚 鮭のオーロラソース 高野豆腐の五目煮 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、こまつな、 キャベツ、 豆腐 豚肉とごぼうのみそ炒め キャベツのおかかあえ 豆腐のすまし汁	全がゆ〜軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー ささ身 鶏つくね こまつなの磯あえ なすのみそ汁	全がゆ〜軟飯 人参、トマト、 ブロッコリー、 大根 白身魚 ブロッコリーの 和風マヨネーズ 豚汁	
	おやつ	バナナ ミルク	おにぎり 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	