

2026ねん 7がつ よていこんだてひょう

わらべみどり保育園

日曜日	ごっくん期(初期)		もぐもぐ期(中期)・かみかみ期(後期)			
	献立名	献立名	午前食		午後食	
			献立名	食材	献立名	食材
1 15 29	水	おかゆ しらすとキャベツの煮物 きゅうりと玉ねぎのスープ	おかゆ しらすとキャベツの煮物 きゅうりと玉ねぎのスープ	米 しらす干し キャベツ きゅうり 玉ねぎ 野菜だし 醤油	おかゆ ツナと大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	米 ツナ 大根 ほうれん草 人参 野菜だし 醤油 味噌
2 16 30	木	おかゆ 豆腐とさつまいもの煮物 人参と玉ねぎのスープ	おかゆ 豆腐とさつまいもの煮物 人参と玉ねぎのスープ	米 絹豆腐 さつまいも 人参 玉ねぎ 野菜だし 醤油	おかゆ さけとひじきの煮物 小松菜のスープ	米 さけ ひじき 人参 小松菜 もやし 野菜だし 醤油
3 31	金	おかゆ しらすとブロッコリーの煮物 キャベツときゅうりのスープ	コーン粥 しらすとブロッコリーの煮物	米 しらす干し クリームコーン 玉ねぎ ブロッコリー 野菜だし 醤油	パン キャベツのそぼろ煮 きゅうりのスープ	パン 鶏挽肉 キャベツ きゅうり 人参 野菜だし 醤油
4 18	土	おかゆ さつまいもと小松菜の煮物 大根と人参のスープ	野菜雑炊 鶏とさつまいもの煮物	米 鶏ささみ さつまいも 大根 人参 野菜だし 醤油	おかゆ ツナと小松菜の煮物 わかめの味噌汁	米 ツナ 小松菜 わかめ 玉ねぎ 野菜だし 醤油 味噌
6	月	おかゆ 豆腐となすの煮物 小松菜と人参のスープ	おかゆ 豆腐となすの煮物 小松菜と人参のスープ	米 絹豆腐 なす 小松菜 人参 野菜だし 醤油	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 大根の味噌汁	米 鶏挽肉 かぼちゃ 大根 わかめ 野菜だし 醤油 味噌
7 21	火	おかゆ かれいとキャベツの煮物 ブロッコリーともやしのスープ	野菜粥 かれいとキャベツの煮物	米 かれい キャベツ ブロッコリー もやし 野菜だし 醤油	おかゆ 鶏と小松菜の煮物 人参のスープ	米 鶏ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ 野菜だし 醤油
8 22	水	おかゆ 豆腐と人参の煮物 大根ときゅうりのスープ	おかゆ 豆腐と人参の煮物 大根ときゅうりのスープ	米 絹豆腐 人参 大根 きゅうり 野菜だし 醤油	おかゆ ツナとじゃが芋の煮物 玉ねぎの味噌汁	米 ツナ じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 野菜だし 醤油 味噌
9 23	木	おかゆ しらすとさつまいもの煮物 キャベツとほうれん草のスープ	おかゆ しらすとさつまいもの煮物 キャベツとほうれん草のスープ	米 しらす干し さつまいも キャベツ ほうれん草 野菜だし 醤油	おかゆ 鶏ときゅうりの煮物 かぼちゃの味噌汁	米 鶏ささみ きゅうり かぼちゃ 人参 野菜だし 醤油 味噌
10 24	金	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 人参と玉ねぎのスープ	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 人参と玉ねぎのスープ	米 絹豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 野菜だし 醤油	パン チンゲン菜のそぼろ煮 キャベツのスープ	パン 鶏挽肉 チンゲン菜 ひじき キャベツ きゅうり 野菜だし 醤油
11 25	土	おかゆ キャベツときゅうりの煮物 もやしと人参のスープ	人参粥 鶏ときゅうりの煮物	米 鶏ささみ きゅうり 人参 もやし 野菜だし 醤油	おかゆ ツナとキャベツの煮物 わかめのスープ	米 ツナ キャベツ わかめ もやし 野菜だし 醤油
13 27	月	おかゆ しらすとかぼちゃの煮物 大根と人参のスープ	大根粥 しらすとかぼちゃの煮物	米 しらす干し かぼちゃ 大根 人参 野菜だし 醤油	おかゆ 鶏とブロッコリーの煮物 なすの味噌汁	米 鶏ささみ ブロッコリー なす 玉ねぎ 野菜だし 醤油 味噌
14 28	火	おかゆ 豆腐と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎのスープ	ほうれん草のリゾット 豆腐と人参の煮物	米 絹豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 野菜だし 醤油	おかゆ しらすとさつまいもの煮物 白菜の味噌汁	米 しらす干し さつまいも 白菜 わかめ 野菜だし 醤油 味噌
17	金	おかゆ しらすとキャベツの煮物 きゅうりともやしのスープ	しらす粥 きゅうりともやしの煮物	米 しらす干し キャベツ きゅうり もやし 野菜だし 醤油	パン じゃが芋のそぼろ煮 人参のスープ	米 鶏挽肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 野菜だし 醤油

◎食材の入荷状況により、変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ◎ごっくん期は献立名に記載されている食材と野菜だし、片栗粉を使用しております。
 ◎もぐもぐ期は記載されている食材と片栗粉を使用しております。また、パンの時はパン粥になります。
 ◎かみかみ期はおかゆと記載されている時は軟飯の提供となります。

園長	主任	栄養士