

# 令和8年7月 献立表



初期（6カ月ごろ）

荒川区立西日暮里保育園

| 日  | 曜  |                                     |     | あか              | 黄          | みどり                    |
|----|----|-------------------------------------|-----|-----------------|------------|------------------------|
|    |    | 昼食                                  | おやつ | 体をつくる<br>血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える               |
| 1  | 水  | 10倍がゆ<br>豆腐と野菜のペースト<br>果物<br>ミルク    | ミルク | 絹豆腐 ミルク         | 米          | たまねぎ なす<br>メロン         |
| 2  | 木  | うどんのくたくた煮<br>にんじんのペースト<br>果物<br>ミルク | ミルク | ミルク             | うどん        | たまねぎ チンゲン菜<br>にんじん パナナ |
| 3  | 金  | パンがゆ<br>野菜のペースト<br>果物<br>ミルク        | ミルク | ミルク             | 食パン        | キャベツ にんじん<br>バナナ       |
| 4  | 土  | うどんのくたくた煮<br>かぼちゃのペースト<br>果物<br>ミルク | ミルク | ミルク             | うどん        | にんじん 青菜<br>かぼちゃ パナナ    |
| 6  | 月火 | 10倍がゆ<br>豆腐と野菜のペースト<br>果物<br>ミルク    | ミルク | 絹豆腐 ミルク         | 米          | キャベツ にんじん<br>バナナ       |
| 7  | 火  | 10倍がゆ<br>野菜のペースト<br>果物<br>ミルク       | ミルク | ミルク             | 米          | にんじん たまねぎ<br>すいか       |
| 8  | 水  | うどんのくたくた煮<br>きゅうりのペースト<br>果物<br>ミルク | ミルク | ミルク             | うどん        | にんじん キャベツ<br>きゅうり パナナ  |
| 22 | 水  | うどんのくたくた煮<br>きゅうりのペースト<br>果物<br>ミルク | ミルク | ミルク             | うどん        | にんじん キャベツ<br>きゅうり パナナ  |
| 9  | 木  | 10倍がゆ<br>白身魚と野菜のペースト<br>果物<br>ミルク   | ミルク | かれい ミルク         | 米 片栗粉      | キャベツ にんじん<br>メロン       |
| 10 | 金  | パンがゆ<br>野菜のペースト<br>果物<br>ミルク        | ミルク | ミルク             | 食パン        | かぼちゃ たまねぎ<br>バナナ       |
| 11 | 土  | 10倍がゆ<br>野菜のペースト<br>果物<br>ミルク       | ミルク | ミルク             | 米          | キャベツ にんじん<br>バナナ       |
| 13 | 月  | 10倍がゆ<br>豆腐と野菜のペースト<br>果物<br>ミルク    | ミルク | 絹豆腐 ミルク         | 米          | たまねぎ にんじん<br>メロン       |
| 14 | 火  | 10倍がゆ<br>野菜のミルク煮<br>果物<br>ミルク       | ミルク | ミルク             | 米 ジャがいも    | にんじん たまねぎ<br>すいか       |
| 29 | 水  | 10倍がゆ<br>野菜のペースト<br>果物<br>ミルク       | ミルク | ミルク             | 米          | にんじん たまねぎ<br>バナナ       |
| 30 | 木  | 10倍がゆ<br>野菜のペースト<br>果物<br>ミルク       | ミルク | ミルク             | 米          | キャベツ たまねぎ<br>すいか       |
| 31 | 金  | パンがゆ<br>白身魚と野菜のペースト<br>果物<br>ミルク    | ミルク | ミルク かれい         | 食パン 片栗粉    | 青菜 にんじん<br>バナナ         |

\*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年7月 献立表



中期（7～8か月ごろ）

荒川区立西日暮里保育園

| 日  | 曜 | 昼食                                 | おやつ                           | あか                 | 黄                        | みどり                              |
|----|---|------------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------------|
|    |   |                                    |                               | 体をつくる<br>血や肉になる    | 力や体温のもとになる               | 体の調子を整える                         |
| 1  | 水 | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>マカロニの野菜煮<br>ツナと野菜のくず煮  | 絹豆腐 ミルク<br>ツナ缶（水煮） | 米 片栗粉<br>マカロニ            | たまねぎ なす<br>メロン にんじん<br>きゅうり      |
| 2  | 木 | うどんのくたくた煮<br>にんじんのだし煮<br>果物<br>ミルク | ミルク<br>野菜がゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮      | 鶏肉 ミルク             | うどん 米<br>片栗粉             | チンゲン菜 たまねぎ<br>にんじん パナナ<br>ブロッコリー |
| 3  | 金 | パンがゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>野菜がゆ<br>ツナと野菜のくず煮      | ミルク 鶏肉<br>ツナ缶（水煮）  | 食パン 片栗粉<br>米 さつまいも       | キャベツ にんじん<br>バナナ かぼちゃ            |
| 4  | 土 | うどんのくたくた煮<br>かぼちゃのだし煮<br>果物<br>ミルク | ミルク<br>野菜がゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮      | 鶏肉 ミルク             | うどん 米<br>片栗粉             | にんじん 青菜<br>かぼちゃ パナナ<br>たまねぎ      |
| 6  | 月 | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>パンがゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮      | 絹豆腐 ミルク<br>鶏肉      | 米 片栗粉<br>食パン             | キャベツ にんじん<br>バナナ たまねぎ            |
| 7  | 火 | 7倍がゆ<br>鶏ひき肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク   | ミルク<br>うどんのくたくた煮<br>きゅうりのだし煮  | 鶏ひき肉 ミルク           | 米 片栗粉<br>うどん             | にんじん たまねぎ<br>すいか 大根<br>きゅうり      |
| 8  | 水 | うどんのくたくた煮<br>きゅうりのだし煮<br>果物<br>ミルク | ミルク<br>7倍がゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮      | 鶏肉 ミルク             | うどん 米<br>片栗粉             | にんじん キャベツ<br>きゅうり パナナ<br>たまねぎ    |
| 22 | 水 | うどんのくたくた煮<br>きゅうりのだし煮<br>果物<br>ミルク | ミルク<br>7倍がゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮      | 鶏肉 ミルク             | うどん 米<br>片栗粉             | にんじん キャベツ<br>きゅうり パナナ<br>たまねぎ    |
| 9  | 木 | 7倍がゆ<br>白身魚と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク    | ミルク<br>うどんのくたくた煮<br>きゅうりのだし煮  | かれい ミルク<br>絹豆腐     | 米 片栗粉<br>うどん             | キャベツ にんじん<br>メロン きゅうり            |
| 10 | 金 | パンがゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>野菜がゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮      | ミルク 鶏肉             | 食パン 片栗粉<br>米             | たまねぎ かぼちゃ<br>バナナ にんじん            |
| 11 | 土 | 7倍がゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>うどんのくたくた煮<br>鶏肉と野菜のくず煮 | 鶏肉 ミルク             | 米 片栗粉<br>うどん じゃがいも       | キャベツ にんじん<br>バナナ                 |
| 13 | 月 | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>うどんのくたくた煮<br>ツナと野菜のくず煮 | 絹豆腐 ミルク<br>ツナ缶（水煮） | 米 片栗粉<br>うどん             | たまねぎ にんじん<br>メロン 青菜              |
| 14 | 火 | 7倍がゆ<br>クリーム煮<br>果物<br>ミルク         | ミルク<br>うどんのくたくた煮<br>鶏肉と野菜のくず煮 | ミルク 鶏肉             | 米 じゃがいも<br>米粉 うどん<br>片栗粉 | にんじん たまねぎ<br>すいか                 |
| 29 | 水 | 7倍がゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>パンがゆ<br>ツナと野菜のくず煮      | 鶏肉 ミルク<br>ツナ缶（水煮）  | 米 片栗粉<br>食パン             | にんじん たまねぎ<br>バナナ かぼちゃ            |
| 30 | 木 | 7倍がゆ<br>ツナと野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク     | ミルク<br>うどんのくたくた煮<br>きゅうりのだし煮  | ツナ缶（水煮） ミルク        | 米 片栗粉<br>うどん             | キャベツ たまねぎ<br>すいか にんじん<br>きゅうり    |
| 31 | 金 | パンがゆ<br>白身魚と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク    | ミルク<br>おなかかかゆ<br>鶏肉と野菜のくず煮    | ミルク かれい<br>削り節 鶏肉  | 食パン 片栗粉<br>米             | 青菜 にんじん<br>バナナ たまねぎ              |

\*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年7月 献立表

後期(9~11か月ごろ)

荒川区立西日暮里保育園



| 日 曜      |        |  | あか                     | 黄                       | みどり                      |                                  |
|----------|--------|--|------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|
|          | 昼食     | おやつ                                      | 体をつくる<br>血や肉になる        | 力や体温のもとになる              | 体の調子を整える                 |                                  |
| 1<br>15  | 水      | 5倍がゆ<br>みそ汁<br>和風麻婆豆腐<br>果物<br>ミルク       | ミルク<br>マカロニの野菜煮        | みそ 絹豆腐<br>豚ひき肉 ミルク      | 米 砂糖<br>片栗粉 マカロニ         | なす たまねぎ<br>にんじん メロン              |
| 2<br>16  | 木      | 豚ひき肉うどん<br>にんじんのだし煮<br>果物<br>ミルク         | ミルク<br>野菜がゆ            | 豚ひき肉 ミルク                | うどん 米                    | たまねぎ チンゲン菜<br>にんじん パナナ<br>ブロッコリー |
| 3<br>17  | 金      | パンがゆ<br>すまし汁<br>鶏肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク   | ミルク<br>野菜がゆ            | ミルク 鶏肉                  | 食パン 砂糖<br>片栗粉 米<br>さつまいも | にんじん キャベツ<br>パナナ かぼちゃ            |
| 4<br>18  | 土      | 鶏もも肉うどん<br>かぼちゃの煮物<br>果物<br>ミルク          | ミルク<br>野菜がゆ            | 鶏肉 ミルク                  | うどん 砂糖<br>米              | にんじん 青菜<br>かぼちゃ パナナ<br>たまねぎ      |
| 6<br>21  | 月<br>火 | 5倍がゆ<br>みそ汁<br>豆腐と豚肉のくず煮<br>果物<br>ミルク    | ミルク パンがゆ<br>にんじんのだし煮   | みそ 絹豆腐<br>豚肉 ミルク        | 米 砂糖<br>片栗粉 食パン          | たまねぎ キャベツ<br>にんじん パナナ            |
| 7        | 火      | 5倍がゆ<br>すまし汁<br>豚ひき肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク | ミルク<br>野菜うどん           | 豚ひき肉 ミルク                | 米 砂糖<br>片栗粉 うどん          | にんじん たまねぎ<br>すいか 大根              |
| 8        | 水      | 豚肉うどん<br>きゅうりのだし煮<br>果物<br>ミルク           | ミルク<br>野菜がゆ            | 豚肉 ミルク                  | うどん 米                    | にんじん キャベツ<br>きゅうり パナナ<br>たまねぎ    |
| 22       | 水      | 豚肉うどん<br>きゅうりのだし煮<br>果物<br>ミルク           | ミルク<br>野菜がゆ            | 豚肉 ミルク                  | うどん 米                    | にんじん キャベツ<br>きゅうり パナナ<br>たまねぎ    |
| 9<br>23  | 木      | 5倍がゆ<br>みそ汁<br>白身魚と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク   | ミルク<br>卵黄入り野菜うどん       | 絹豆腐 みそ<br>かたい ミルク<br>卵黄 | 米 砂糖<br>片栗粉 うどん          | キャベツ にんじん<br>メロン                 |
| 10<br>24 | 金      | パンがゆ<br>すまし汁<br>鶏肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク   | ミルク<br>野菜がゆ            | ミルク 鶏肉                  | 食パン 砂糖<br>片栗粉 米          | にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ パナナ            |
| 11<br>25 | 土      | 5倍がゆ<br>みそ汁<br>豚肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク    | ミルク<br>野菜うどん           | みそ 豚肉<br>ミルク            | 米 じゃがいも<br>砂糖 片栗粉<br>うどん | こねぎ キャベツ<br>にんじん パナナ             |
| 13<br>27 | 月      | 5倍がゆ<br>みそ汁<br>豆腐と豚肉のくず煮<br>果物<br>ミルク    | ミルク<br>卵黄入り野菜うどん       | みそ 絹豆腐<br>豚肉 ミルク<br>卵黄  | 米 砂糖<br>片栗粉 うどん          | 長ねぎ たまねぎ<br>にんじん メロン<br>青菜       |
| 14<br>28 | 火      | 5倍がゆ<br>クリーム煮<br>にんじんのだし煮<br>果物<br>ミルク   | ミルク<br>野菜うどん           | 豚肉 ミルク                  | 米 じゃがいも<br>米粉 うどん        | たまねぎ にんじん<br>すいか                 |
| 29       | 水      | 5倍がゆ<br>みそ汁<br>鶏肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク    | ミルク<br>パンがゆ<br>かぼちゃの煮物 | みそ 鶏肉<br>ミルク            | 米 砂糖<br>片栗粉 食パン          | かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん パナナ            |
| 30       | 木      | 5倍がゆ<br>すまし汁<br>豚肉と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク   | ミルク<br>野菜うどん           | 豚肉 ミルク                  | 米 砂糖<br>片栗粉 うどん          | にんじん キャベツ<br>たまねぎ すいか            |
| 31       | 金      | パンがゆ<br>すまし汁<br>白身魚と野菜のくず煮<br>果物<br>ミルク  | ミルク<br>おかががゆ           | ミルク かたい<br>削り節          | 食パン 砂糖<br>片栗粉 米          | たまねぎ 青菜<br>にんじん パナナ              |

\*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。

令和8年7月 献立表



完了期（12～18か月ごろ）

荒川区立西日暮里保育園

| 日  | 曜 | 献立名  |   |                  | あか                         | 黄  | みどり   |
|----|---|------|---|------------------|----------------------------|--|---|
|    |   | 朝おやつ | 昼食  | おやつ              | 体をつくる<br>血や肉になる            | 力や体温のもとになる                                     | 体の調子を整える  |
| 1  | 水 | 牛乳   | 軟飯<br>みそ汁<br>和風麻婆豆腐<br>スティックきゅうり煮<br>果物         | 牛乳<br>マカロニあべかわ   | 牛乳 みそ<br>木綿豆腐 豚ひき肉<br>きなこ  | 米 砂糖<br>片栗粉 マカロニ                               | なす たまねぎ<br>にんじん きゅうり<br>メロン                             |
| 2  | 木 | 牛乳   | 米粉のスパゲティミートソース<br>チキンスープ<br>ブロッコリーの煮浸し<br>果物    | 牛乳<br>野菜軟飯       | 牛乳 豚ひき肉<br>鶏肉              | パセリ 油<br>米粉 砂糖 米                               | にんにく たまねぎ<br>にんじん<br>トマトピューレー<br>チンゲン菜<br>ブロッコリー パナナ    |
| 3  | 金 | 牛乳   | ロールパン<br>きのこスープ<br>鶏肉のピカタ<br>二色浸し<br>果物         | 牛乳<br>野菜軟飯       | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 卵<br>粉チーズ    | ロールパン 小麦粉<br>油 バター 米<br>さつまいも                  | えのきたけ しめじ<br>キャバツ にんじん<br>バナナ かぼちゃ                      |
| 4  | 土 | 牛乳   | 鶏南ぼううどん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>果物                      | 牛乳<br>ゆかり軟飯      | 牛乳 鶏肉<br>鶏ひき肉              | うどん 油<br>片栗粉 米                                 | にんじん しいたけ<br>長ねぎ 青菜<br>かぼちゃ たまねぎ<br>バナナ ゆかり             |
| 6  | 月 | 牛乳   | 軟飯<br>みそ汁<br>豆腐のチャンプル<br>スティックきゅうり煮<br>果物       | 牛乳<br>メロンパン      | 牛乳 みそ<br>木綿豆腐 豚肉<br>削り節    | 米 ごま油<br>メロンパン                                 | えのきたけ たまねぎ<br>にんじん いら<br>きゅうり パナナ                       |
| 7  | 火 | 牛乳   | ドライカレー<br>すまし汁<br>二色煮<br>果物                     | 牛乳<br>野菜うどん      | 牛乳 豚ひき肉<br>スキムミルク          | 米 油<br>そうめん うどん                                | たまねぎ にんじん<br>ピーマン ホールコーン<br>大根 きゅうり<br>すいか              |
| 8  | 水 | 牛乳   | タンメン<br>二色煮<br>果物                               | 牛乳<br>野菜軟飯       | 牛乳 豚肉                      | 生中華めん 油<br>ごま油 米                               | キャバツ にんじん<br>たまねぎ もやし<br>きゅうり パナナ                       |
| 22 | 水 | 牛乳   | タンメン<br>二色煮<br>果物                               | 牛乳<br>野菜軟飯       | 牛乳 豚肉                      | 生中華めん 油<br>ごま油 米                               | キャバツ にんじん<br>たまねぎ もやし<br>きゅうり パナナ                       |
| 9  | 木 | 牛乳   | ピーマンのふりかけごはん<br>みそ汁<br>魚の香り焼き<br>二色浸し<br>果物     | 牛乳<br>卵うどん       | 牛乳 削り節<br>木綿豆腐 みそ<br>かじき 卵 | 米 油<br>砂糖 うどん                                  | ピーマン なめこ<br>しょうが 長ねぎ<br>キャバツ にんじん<br>メロン                |
| 10 | 金 | 牛乳   | ぶどうパン<br>パスタスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>かぼちゃサラダ<br>果物 | 牛乳<br>チヂミ        | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 卵            | ぶどうパン<br>マカロニ ジャム<br>マヨドレ 小麦粉<br>上新粉 ごま油<br>砂糖 | たまねぎ にんじん<br>ホールコーン<br>しょうが にんにく<br>かぼちゃ きゅうり<br>バナナ いら |
| 11 | 土 | 牛乳   | 焼肉丼<br>みそ汁<br>キャバツの煮浸し<br>果物                    | 牛乳<br>野菜うどん      | 牛乳 豚肉 みそ                   | 米 油 砂糖<br>じゃがいも うどん                            | しょうが たまねぎ<br>こねぎ キャバツ<br>バナナ にんじん                       |
| 13 | 月 | 牛乳   | 軟飯<br>みそ汁<br>肉豆腐<br>青菜の煮浸し<br>果物                | 牛乳<br>卵うどん       | 牛乳 みそ<br>豚肉 木綿豆腐 卵         | 米 ふ<br>油 砂糖 うどん                                | 長ねぎ たまねぎ<br>にんじん しめじ<br>青菜 メロン                          |
| 14 | 火 | 牛乳   | 米粉のカレーライス<br>春雨の煮物<br>果物                        | 牛乳<br>野菜うどん      | 牛乳 豚肉                      | 米 油 じゃがいも<br>米粉 ほんさめ<br>ごま油 砂糖<br>うどん          | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>トマトピューレー<br>りんご さやいんげん<br>すいか |
| 29 | 水 | 牛乳   | 軟飯<br>みそ汁<br>ローストチキン<br>スティックにんじん煮<br>果物        | 牛乳<br>きなこクリームサンド | 牛乳 みそ<br>鶏肉 きなこ<br>豆乳      | 米 油<br>食パン 砂糖                                  | かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん パナナ                                   |
| 30 | 木 | 牛乳   | 軟飯<br>わかめスープ<br>豚肉と野菜のくず煮<br>スティックきゅうり煮<br>果物   | 牛乳<br>野菜うどん      | 牛乳 豚肉                      | 米 砂糖<br>片栗粉 うどん                                | 塩蔵わかめ 長ねぎ<br>たまねぎ キャバツ<br>きゅうり すいか<br>にんじん              |
| 31 | 金 | 牛乳   | ロールパン<br>オニオンスープ<br>鮭のムニエル<br>青菜の煮浸し<br>果物      | 牛乳<br>おかか軟飯      | 牛乳 ベーコン<br>生鮭 削り節          | ロールパン 油<br>小麦粉 バター 米                           | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>青菜 パナナ<br>にんじん                       |

\*食事ごとにほうじ茶を提供します。この献立は保育園の行事、その他の都合により変更することがあります。