

# 令和8年7月 献立表



初期(6か月ごろ)

荒川区立汐入こども園

日 曜			あか	黄	みどり
	離乳食【午前】	午後	体をつくる 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 15	水	8倍がゆ 麩と野菜のペースト (じゃがいも・人参) メロン	ミルク	米 ふ じゃがいも 片栗粉	にんじん メロン
2 16	木	うどんと野菜のペースト (人参・ほうれん草) 高野豆腐と野菜のペースト (玉葱) バナナ	高野豆腐 ミルク	うどん 片栗粉	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ
3 17	金	8倍がゆ 高野豆腐と野菜のペースト (玉葱・人参) すいか	高野豆腐 ミルク	米 片栗粉	にんじん たまねぎ すいか
4 18	土	8倍がゆ 麩と野菜のペースト (かぼちゃ・玉葱) バナナ	ミルク	米 ふ 片栗粉	かぼちゃ たまねぎ バナナ
6 29	月 水	うどんと野菜のペースト (キャベツ・人参) 高野豆腐と野菜のペースト (玉葱) バナナ	高野豆腐 ミルク	うどん 片栗粉	キャベツ にんじん たまねぎ バナナ
7	火	8倍がゆ 麩と野菜のペースト (きゅうり・人参) すいか	ミルク	米 ふ 片栗粉	きゅうり にんじん すいか
21	火	8倍がゆ 高野豆腐と野菜のペースト (きゅうり・人参) バナナ	高野豆腐 ミルク	米 片栗粉	きゅうり にんじん バナナ
8 22	水	8倍がゆ 麩と野菜のペースト (かぶ・人参) メロン	ミルク	米 ふ 片栗粉	かぶ にんじん メロン
9 23	木	パンがゆ 白身魚と野菜のペースト (玉葱・キャベツ) バレンシアオレンジ	ミルク かれい	食パン 片栗粉	キャベツ にんじん オレンジ
10 24	金	8倍がゆ 豆腐と野菜のペースト (人参・きゅうり) すいか	絹豆腐 ミルク	米 片栗粉	きゅうり にんじん すいか
11 25	土	8倍がゆ 麩と野菜のペースト (小松菜・玉葱) バナナ	ミルク	米 ふ 片栗粉	たまねぎ こまつな バナナ
13 27	月	8倍がゆ 豆腐と野菜のペースト (玉葱・人参) バレンシアオレンジ	絹豆腐 ミルク	米 片栗粉	たまねぎ にんじん オレンジ
14 28	火	パンがゆ 麩と野菜のペースト (キャベツ・人参) バナナ	ミルク	食パン ふ 片栗粉	キャベツ にんじん バナナ
30	木	8倍がゆ 高野豆腐と野菜のペースト (きゅうり・玉葱) メロン	高野豆腐 ミルク	米 片栗粉	きゅうり たまねぎ メロン
31	金	8倍がゆ 白身魚と野菜のペースト (かぼちゃ・玉葱) すいか	かれい ミルク	米 片栗粉	かぼちゃ たまねぎ すいか

\*この献立はこども園の行事、その他の都合により変更することがあります。

\*食事と一緒に麦茶とミルクを提供します。



令和8年7月 献立表



中期（7～8か月ごろ）

荒川区立汐入こども園

日 曜			あか	黄	みどり	
	離乳食【午前】	離乳食【午後】	体をつくる 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 15	水	7倍がゆ ツナと野菜のくず煮 (じゃがいも・人参) メロン	ミルク マカロニの野菜煮 (玉葱・人参) 高野豆腐と野菜のくず煮 (ほうれん草)	ツナ缶(水煮) ミルク 高野豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 マカロニ 砂糖	たまねぎ メロン にんじん ほうれんそう
2 16	木	うどんのくたくた煮 (人参・ほうれん草) 鶏肉と野菜のくず煮(玉ねぎ) バナナ	ミルク 7倍がゆ ツナと野菜のくず煮 (玉葱・ほうれん草)	鶏肉 ミルク ツナ缶(水煮)	うどん 片栗粉 米	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ
3 17	金	7倍がゆ 高野豆腐と野菜のくず煮 (玉葱・人参) すいか	ミルク 7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (人参・キャベツ)	高野豆腐 ミルク 鶏ひき肉	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん すいか
4 18	土	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (玉葱・かぼちゃ) バナナ	ミルク 7倍がゆ 高野豆腐と野菜のくず煮 (キャベツ・人参)	みそ ミルク	米 ふ 砂糖 片栗粉	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ バナナ
6 29	月 水	うどんのくたくた煮 (キャベツ・人参) 高野豆腐と野菜のくず煮 (玉葱) バナナ	ミルク 7倍がゆ ツナと野菜のくず煮(トマト)	高野豆腐 ミルク ツナ缶(水煮)	うどん 砂糖 片栗粉 米	キャベツ にんじん たまねぎ バナナ トマト
7	火	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・きゅうり) すいか	ミルク マカロニの野菜煮 (人参・ほうれん草) 高野豆腐と野菜のくず煮 (きゅうり)	鶏肉 ミルク 高野豆腐	米 片栗粉 マカロニ	にんじん きゅうり すいか ほうれんそう
21	火	7倍がゆ ツナと野菜のくず煮 (きゅうり・人参) バナナ	ミルク マカロニの野菜煮 (人参・ほうれん草) 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・きゅうり)	ツナ缶(水煮) ミルク 鶏肉	米 片栗粉 マカロニ	にんじん きゅうり バナナ ほうれんそう
8 22	水	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (かぶ・人参) メロン	ミルク うどんのくたくた煮 (かぶ・人参) ツナと野菜のくず煮 (玉葱・なす)	鶏ささみ ミルク ツナ缶(水煮)	米 片栗粉 うどん	かぶ たまねぎ メロン にんじん なす
9 23	木	パンがゆ 白身魚と野菜のくず煮 (キャベツ・玉葱) バレンシアオレンジ	ミルク 7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (人参・じゃがいも)	ミルク かわいい 鶏ひき肉	食パン 片栗粉 米 じゃがいも 砂糖	キャベツ たまねぎ オレンジ にんじん
10 24	金	7倍がゆ 豆腐と野菜のみそ煮 (きゅうり・人参) すいか	ミルク 7倍がゆ 鶏ささみと野菜のくず煮 (ほうれん草・玉葱)	絹豆腐 みそ ミルク 鶏ささみ	米 片栗粉 砂糖	きゅうり にんじん すいか ほうれんそう たまねぎ
11 25	土	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (玉葱・小松菜) バナナ	ミルク マカロニの野菜煮 (小松菜・玉葱) 高野豆腐と野菜のくず煮 (人参)	鶏ひき肉 ミルク 高野豆腐	米 砂糖 片栗粉 マカロニ	たまねぎ こまつな バナナ にんじん
13 27	月	7倍がゆ 豆腐と野菜のくず煮 (玉葱・人参) バレンシアオレンジ	ミルク パンがゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (ほうれん草・人参)	絹豆腐 ミルク 鶏ひき肉	米 片栗粉 食パン 砂糖	たまねぎ にんじん オレンジ ほうれんそう
14 28	火	パンがゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) バナナ	ミルク 7倍がゆ 高野豆腐と野菜のくず煮 (きゅうり・玉葱)	ミルク 鶏肉 高野豆腐	食パン 片栗粉 米	にんじん キャベツ バナナ きゅうり たまねぎ
30	木	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (きゅうり・玉葱) メロン	ミルク 7倍がゆ 高野豆腐と野菜のくず煮 (じゃがいも・人参)	鶏ひき肉 ミルク 高野豆腐	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	きゅうり たまねぎ メロン にんじん
31	金	7倍がゆ 白身魚と野菜のくず煮 (かぼちゃ・玉葱) すいか	ミルク うどんのくたくた煮 (玉葱・人参) 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (冬瓜・人参)	かわいい ミルク 鶏ひき肉	米 片栗粉 うどん 砂糖	かぼちゃ たまねぎ すいか にんじん とうがん

\*この献立はこども園の行事、その他の都合により変更することがあります。  
\*食事と一緒に麦茶とミルクを提供します。



令和8年7月 献立表



後期 (9~11か月ごろ)

荒川区立汐入こども園

日	曜	離乳食	おやつ	あか	黄	みどり		
				体をつくる 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	15	水	5倍がゆ みそ汁 (じゃがいも・玉葱) 鮭と野菜のくず煮 二色浸し (人参・ほうれん草) メロン	ミルク マカロニの野菜煮 (じゃがいも・人参)	みそ 生鮭 ミルク	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 マカロニ	たまねぎ にんじん ほうれんそう メロン	
2	16	木	野菜うどん 鶏肉と野菜のくず煮 (玉葱) にんじん煮 バナナ	ミルク 野菜がゆ (玉葱・人参)	鶏肉 ミルク	うどん 片栗粉 砂糖 米	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ	
3	17	金	5倍がゆ すまし汁 (玉葱) 豚肉と野菜のくず煮 キャベツの煮浸し すいか	ミルク 野菜がゆ (キャベツ・人参)	豚肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ すいか	
4	18	土	5倍がゆ みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏肉と野菜のくず煮 (玉葱) かぼちゃの煮物 バナナ	ミルク わかめ野菜がゆ (人参)	みそ 鶏肉 ミルク	米 片栗粉 砂糖	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ バナナ 乾燥わかめ	
6	29	月	水	野菜うどん 豚肉と野菜のくず煮 (玉葱) トマト バナナ	ミルク ツナ入り野菜がゆ (玉葱)	豚肉 ミルク ツナ缶 (水煮)	うどん 砂糖 片栗粉 米	キャベツ にんじん たまねぎ トマト バナナ
7		火	5倍がゆ すまし汁 (人参・そうめん) 鶏肉と野菜のくず煮 ほうれんそうの煮浸し すいか	ミルク マカロニの野菜煮 (人参・ほうれん草)	鶏肉 ミルク	米 そうめん 砂糖 片栗粉 マカロニ	にんじん きゅうり ほうれんそう すいか	
21		火	5倍がゆ みそ汁 (玉葱) 鶏肉と野菜のくず煮 ほうれんそうの煮浸し バナナ	ミルク マカロニの野菜煮 (人参・ほうれん草)	みそ 鶏肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 マカロニ	たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ	
8	22	水	5倍がゆ すまし汁 (かぶ・かぶの葉) 豚肉と野菜のくず煮 人参のだし煮 メロン	ミルク 野菜うどん (かぶ・人参)	豚肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	かぶ かぶ葉 なす たまねぎ にんじん メロン	
9	23	木	パンがゆ すまし汁 (キャベツ・玉葱) 白身魚と野菜のくず煮 じゃがいもの煮物 パレンシアオレンジ	ミルク 豚ひき肉入り野菜がゆ (玉葱・人参)	ミルク かわい 豚ひき肉	食パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ	
10	24	金	5倍がゆ すまし汁 (玉葱・ほうれん草) 豆腐と鶏ひき肉のみそ煮 きゅうりのだし煮 すいか	ミルク 野菜がゆ (玉葱・ほうれん草)	絹豆腐 鶏ひき肉 みそ ミルク	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり すいか	
11	25	土	5倍がゆ みそ汁 (玉葱) 豚肉と野菜のくず煮 (玉葱・人参) こまつなの煮浸し バナナ	ミルク マカロニの野菜煮 (小松菜・玉葱)	みそ ぶたにく ミルク	米 砂糖 片栗粉 マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな バナナ	
13	27	月	5倍がゆ みそ汁 (わかめ・玉葱) 豆腐と豚肉のくず煮 二色浸し (人参・ほうれん草) パレンシアオレンジ	ミルク にんじん入りパンがゆ	みそ 豚肉 木綿豆腐 ミルク	米 片栗粉 食パン	塩蔵わかめ たまねぎ 長ねぎ にんじん ほうれんそう オレンジ	
14	28	火	パンがゆ すまし汁 (玉葱) 鶏肉と野菜のくず煮 切干大根の煮物 バナナ	ミルク ひじきがゆ (人参)	ミルク 鶏肉	食パン 砂糖 片栗粉 米 油	たまねぎ きゅうり にんじん 切干大根 キャベツ バナナ ひじき	
30		木	5倍がゆ すまし汁 (玉葱) 鶏ひき肉と野菜のくず煮 きゅうりのだし煮 メロン	ミルク じゃがいものお焼き (玉葱・人参)	鶏ひき肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり メロン	
31		金	5倍がゆ みそ汁 (かぼちゃ・玉葱) 白身魚と野菜のくず煮 二色煮 (とうがん・人参) すいか	ミルク 野菜うどん (玉葱・人参)	みそ かわい ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	かぼちゃ たまねぎ とうがん にんじん すいか	

\*この献立はこども園の行事、その他の都合により変更することがあります。

\*食事と一緒に麦茶とミルクを提供します。



令和8年7月献立表



完了期(12~18か月ごろ)

荒川区立汐入こども園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	離乳食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
15	水	牛乳	軟飯 みそ汁(じゃがいも・玉葱) 魚の南蛮漬 三色浸し(ほうれん草・人参・もやし) メロン	牛乳 ほろほろクッキー	牛乳 みそ 生鮭	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 上新粉 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし メロン
16	木	牛乳	きつねうどん ローストチキン スティックにんじん煮 バナナ	牛乳 人参軟飯	牛乳 油揚げ 鶏肉	うどん 砂糖 米 油	たまねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ バナナ
17	金	牛乳	ハンライス オニオンスープ 二色浸し(キャベツ・人参) すいか	牛乳 とうもろこし軟飯	牛乳 豚肉 ベーコン	米 油 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト缶 トマトピューレー キャベツ すいか とうもろこし
18	土	牛乳	照焼丼 みそ汁(キャベツ・人参) かぼちゃの煮物 バナナ	牛乳 わかめ軟飯	牛乳 鶏肉 みそ	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ バナナ 乾燥わかめ
29	月水	牛乳	しょうゆラーメン チーズ入り卵焼き トマト バナナ	牛乳 ツナ入り野菜軟飯 (玉葱)	牛乳 豚肉 卵 チーズ ツナ缶(油)	ちゅうかめん 砂糖 油 米	しょうが にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ ホールコーン 塩蔵わかめ トマト バナナ たまねぎ
7	火	牛乳	ちらしずし すまし汁(人参・そうめん) 治部煮 ほうれんそうの煮浸し すいか	牛乳 フルーツかん 菓子	牛乳 油揚げ 鶏肉	米 砂糖 油 そうめん 片栗粉 菓子	にんじん しいたけ ホールコーン きゅうり 刻みおろし しめじ すいか 長ねぎ ほうれんそう レモン かんてん みかん缶 もも缶
21	火	牛乳	ツナ入り野菜軟飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 治部煮 ほうれんそうの煮浸し バナナ	牛乳 みかんかん 菓子	牛乳 ツナ缶(油) みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 菓子	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ バナナ ほうれんそう かんてん オレンジジュース みかん缶
22	水	牛乳	軟飯 すまし汁(かぶ・かぶの葉) なすと豚ひき肉のみそ煮 ひじき煮 メロン	牛乳 プレーン蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 みそ 油揚げ 卵 生クリーム	米 油 砂糖 小麦粉	かぶ かぶ葉 なす たまねぎ にんじん ひじき メロン
23	木	牛乳	ロールパン ミネストローネ 魚のバーベキューソース煮 じゃがいもの煮物 バレンシアオレンジ	牛乳 豚ひき肉入り野菜軟飯 (玉葱・人参)	ベーコン かじき 牛乳 豚ひき肉	ロールパン 油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト缶 りんご レモン オレンジ
24	金	牛乳	軟飯 すまし汁(玉葱・ほうれん草) 麻婆豆腐 スティックきゅうり煮 すいか	牛乳 サーターアンダギー	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 卵	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	たまねぎ ほうれんそう にんじん 長ねぎ いら しょうが にんにく きゅうり すいか
25	土	牛乳	豚丼 みそ汁(玉葱・えのきたけ) 三色浸し(小松菜・人参・もやし) バナナ	牛乳 りんごかん 菓子	牛乳 ぶたにく みそ	米 油 砂糖 菓子	しょうが たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん もやし バナナ ジュース 粉かんてん
27	月	牛乳	ピーマンのふりかけごはん みそ汁(わかめ・玉葱) 炒り豆腐 三色浸し(ほうれん草・人参・もやし) バレンシアオレンジ	牛乳 メロンパン	牛乳 削り節 みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵	米 油 砂糖 メロンパン	ピーマン 塩蔵わかめ たまねぎ にんじん 長ねぎ しいたけ グリーンピース もやし ほうれんそう オレンジ
28	火	牛乳	ロールパン きのこスープ タンドリーチキン 切干大根の煮物 バナナ	牛乳 ひじき軟飯	牛乳 ベーコン 鶏肉 プレーンヨーグルト	ロールパン 砂糖 米 油	えのきたけ しめじ にんにく たまねぎ 切干大根 キャベツ バナナ ひじき にんじん
30	木	牛乳	ガパオライス パスタスープ スティックきゅうり煮 メロン	牛乳 フライドポテト	牛乳 鶏ひき肉 みそ ベーコン	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも 油	にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ にんじん きゅうり メロン
31	金	牛乳	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 煮魚 とうがんと人参のそぼろ煮 すいか	牛乳 ゼリー(市販品) 菓子	牛乳 みそ かじき 鶏ひき肉	米 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー 菓子	かぼちゃ たまねぎ しょうが とうがん にんじん すいか

\*この献立はこども園の行事、その他の都合により変更することがあります。  
\*食事と一緒に麦茶を提供します。

