

令和8年7月 献立表



初期（6か月ごろ）

荒川区立第二東日暮里保育園

日曜	献立名		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	10倍がゆ 豆腐と野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	絹豆腐 ミルク	米 たまねぎ なす メロン
2 16	木	10倍がゆ 野菜のミルク煮 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米 ジャがいも にんじん たまねぎ すいか
3 17	金	パンがゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	食パン キャベツ にんじん バナナ
4 18	土	うどんのくたくた煮 かぼちゃのペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	うどん にんじん 青菜 かぼちゃ バナナ
6 21	月 火	10倍がゆ 豆腐と野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	絹豆腐 ミルク	米 キャベツ にんじん バナナ
7	火	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米 たまねぎ にんじん すいか
8 22	水	うどんのくたくた煮 きゅうりのペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	うどん にんじん キャベツ きゅうり バナナ
9 23	木	10倍がゆ 白身魚と野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	かれい ミルク	米 片栗粉 キャベツ にんじん メロン
10 24	金	パンがゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	食パン かぼちゃ たまねぎ バナナ
11 25	土	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米 キャベツ にんじん バナナ
13 27	月	10倍がゆ 豆腐と野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	絹豆腐 ミルク	米 たまねぎ にんじん メロン
14 28	火	うどんのくたくた煮 にんじんのペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	うどん たまねぎ チンゲン菜 にんじん バナナ
29	水	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米 たまねぎ にんじん バナナ
30	木	10倍がゆ 野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク	米 キャベツ たまねぎ すいか
31	金	パンがゆ 白身魚と野菜のペースト 果物 茶 ミルク	ミルク	ミルク かれい	食パン 片栗粉 にんじん 青菜 バナナ

*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）

荒川区立第二東日暮里保育園

日 曜	献立名		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 豆腐と野菜のくず煮 (なす・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	マカロニの野菜煮 (人参・玉ねぎ) ツナと野菜のくず煮 (きゅうり) ミルク	絹豆腐 ミルク ツナ缶 (水煮)	米 片栗粉 マカロニ	たまねぎ なす メロン にんじん きゅうり
2 16	木	7倍がゆ クリーム煮 (じゃが芋・人参・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (人参・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮 (じゃが芋) ミルク	ミルク 鶏肉	米 じゃがいも 米粉 うどん 片栗粉	にんじん たまねぎ すいか
3 17	金	パンがゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (さつまいも・かぼちゃ) ツナと野菜のくず煮 (キャベツ) ミルク	ミルク 鶏肉 ツナ缶 (水煮)	食パン 片栗粉 米 さつまいも	キャベツ にんじん バナナ かぼちゃ
4 18	土	うどんのくたくた煮 (鶏肉・人参・青菜) かぼちゃのだし煮 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮 (人参) ミルク	鶏肉 ミルク	うどん 米 片栗粉	にんじん 青菜 かぼちゃ バナナ たまねぎ
6 21	月 火	7倍がゆ 豆腐と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	パンがゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・玉ねぎ) ミルク	絹豆腐 ミルク 鶏肉	米 片栗粉 食パン	キャベツ にんじん バナナ たまねぎ
7	火	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のくず煮 (人参・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (鶏ひき肉・人参・大根) きゅうりのだし煮 ミルク	鶏ひき肉 ミルク	米 片栗粉 うどん	にんじん たまねぎ すいか 大根 きゅうり
8 22	水	うどんのくたくた煮 (鶏肉・人参・キャベツ) きゅうりのだし煮 果物 茶 ミルク	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (キャベツ・玉ねぎ) ミルク	鶏肉 ミルク	うどん 米 片栗粉	にんじん キャベツ きゅうり バナナ たまねぎ
9 23	木	7倍がゆ 白身魚と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (豆腐・人参・キャベツ) きゅうりのだし煮 ミルク	かれい ミルク 絹豆腐	米 片栗粉 うどん	キャベツ にんじん メロン きゅうり
10 24	金	パンがゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (かぼちゃ・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (人参) 鶏肉と野菜のくず煮 (かぼちゃ) ミルク	ミルク 鶏肉	食パン 片栗粉 米	たまねぎ かぼちゃ バナナ にんじん
11 25	土	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・キャベツ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (じゃが芋・人参) 鶏肉と野菜のくず煮 (キャベツ) ミルク	鶏肉 ミルク	米 片栗粉 うどん じゃがいも	キャベツ にんじん バナナ
13 27	月	7倍がゆ 豆腐と野菜のくず煮 (人参・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (人参・青菜) ツナと野菜のくず煮 (玉ねぎ) ミルク	絹豆腐 ミルク ツナ缶 (水煮)	米 片栗粉 うどん	たまねぎ にんじん メロン 青菜
14 28	火	うどんのくたくた煮 (鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ) にんじんだし煮 果物 茶 ミルク	野菜がゆ (ブロッコリー・玉ねぎ) 鶏肉と野菜のくず煮 (人参) ミルク	鶏肉 ミルク	うどん 米 片栗粉	チンゲン菜 たまねぎ にんじん バナナ ブロッコリー
29	水	7倍がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 (人参・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	パンがゆ ツナと野菜のくず煮 (かぼちゃ・人参) ミルク	鶏肉 ミルク ツナ缶 (水煮)	米 片栗粉 食パン	にんじん たまねぎ バナナ かぼちゃ
30	木	7倍がゆ ツナと野菜のくず煮 (キャベツ・玉ねぎ) 果物 茶 ミルク	うどんのくたくた煮 (ツナ・人参・キャベツ) きゅうりのだし煮 ミルク	ツナ缶 (水煮) ミルク	米 片栗粉 うどん	キャベツ たまねぎ すいか にんじん きゅうり
31	金	パンがゆ 白身魚と野菜のくず煮 (人参・青菜) 果物 茶 ミルク	おかががゆ (人参) 鶏肉と野菜のくず煮 (青菜・玉ねぎ) ミルク	ミルク かれい 削り節 鶏肉	食パン 片栗粉 米	青菜 にんじん バナナ たまねぎ

*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）

荒川区立第二東日暮里保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	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
1 15	水 5倍がゆ みそ汁（なす・玉ねぎ） 和風麻婆豆腐 （豚ひき肉・人参） 果物 茶 ミルク	マカロニの野菜煮 （人参・玉ねぎ） ミルク	みそ 絹豆腐 豚ひき肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 マカロニ	なす たまねぎ にんじん メロン
2 16	木 5倍がゆ クリーム煮 （豚肉・じゃが芋・玉ねぎ） にんじんのだし煮 果物 茶 ミルク	野菜うどん （人参・玉ねぎ） ミルク	豚肉 ミルク	米 じゃがいも 米粉 うどん	たまねぎ にんじん すいか
3 17	金 パンがゆ すまし汁（人参） 鶏肉と野菜のくず煮 （キャベツ） 果物 茶 ミルク	野菜がゆ （さつまいも・かぼちゃ）	ミルク 鶏肉	食パン 砂糖 片栗粉 米 さつまいも	にんじん キャベツ バナナ かぼちゃ
4 18	土 鶏もも肉うどん（人参・青菜） かぼちゃの煮物 果物 茶 ミルク	野菜がゆ （かぼちゃ・玉ねぎ）	鶏肉 ミルク	うどん 砂糖 米	にんじん 青菜 かぼちゃ バナナ たまねぎ
6 21	月 火 5倍がゆ みそ汁（玉ねぎ） 豆腐と豚肉のくず煮 （人参・キャベツ） 果物 茶 ミルク	パンがゆ にんじんのだし煮	みそ 絹豆腐 豚肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 食パン	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ
7	火 5倍がゆ すまし汁（人参） 豚ひき肉と野菜のくず煮 （人参・玉ねぎ） 果物 茶 ミルク	野菜うどん （人参・大根）	豚ひき肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	にんじん たまねぎ すいか 大根
8 22	水 豚肉うどん（人参・キャベツ） きゅうりのだし煮 果物 茶 ミルク	野菜がゆ （キャベツ・玉ねぎ）	豚肉 ミルク	うどん 米	にんじん キャベツ きゅうり バナナ たまねぎ
9 23	木 5倍がゆ みそ汁（豆腐） 白身魚と野菜のくず煮 （人参・キャベツ） 果物 茶 ミルク	卵黄入り野菜うどん （人参・キャベツ）	絹豆腐 みそ きれい ミルク 卵黄	米 砂糖 片栗粉 うどん	キャベツ にんじん メロン
10 24	金 パンがゆ すまし汁（人参） 鶏ささみと野菜のくず煮 （かぼちゃ・玉ねぎ） 果物 茶 ミルク	野菜がゆ （かぼちゃ・人参）	ミルク 鶏肉	食パン 砂糖 片栗粉 米	にんじん たまねぎ かぼちゃ バナナ
11 25	土 5倍がゆ みそ汁（じゃが芋・こねぎ） 豚肉と野菜のくず煮 （人参・キャベツ） 果物 茶 ミルク	野菜うどん （じゃが芋・人参）	みそ 豚肉 ミルク	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 うどん	こねぎ キャベツ にんじん バナナ
13 27	月 5倍がゆ みそ汁（麩・長ねぎ） 豆腐と豚肉のくず煮 （人参・玉ねぎ） 果物 茶 ミルク	卵黄入り野菜うどん （人参・青菜）	みそ 絹豆腐 豚肉 ミルク 卵黄	米 ふ 砂糖 片栗粉 うどん	長ねぎ にんじん たまねぎ メロン 青菜
14 28	火 豚ひき肉うどん （チンゲン菜・玉ねぎ） にんじんのだし煮 果物 茶 ミルク	野菜がゆ （ブロッコリー・玉ねぎ）	豚ひき肉 ミルク	うどん 米	たまねぎ チンゲン菜 にんじん バナナ ブロッコリー
29	水 5倍がゆ みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ） 鶏肉と野菜のくず煮（人参） 果物 茶 ミルク	パンがゆ かぼちゃの煮物	みそ 鶏肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 食パン	かぼちゃ たまねぎ にんじん バナナ
30	木 5倍がゆ すまし汁（人参） 豚肉と野菜のくず煮 （キャベツ・玉ねぎ） 果物 茶 ミルク	野菜うどん （人参・キャベツ）	豚肉 ミルク	米 砂糖 片栗粉 うどん	にんじん キャベツ たまねぎ すいか
31	金 パンがゆ すまし汁（玉ねぎ） 白身魚と野菜のくず煮 （人参・青菜） 果物 茶 ミルク	おかががゆ（人参）	ミルク きれい 削り節	食パン 砂糖 片栗粉 米	たまねぎ 青菜 にんじん バナナ

*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)

荒川区立第二東日暮里保育園

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

*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。