

献立表

2026年07月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
01(水)	午前おやつ	0歳児チーズ	オレンジ		
	昼食	ごはん なすと豆腐のみそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんのツナ和え オレンジ	5倍粥/軟飯 なすと豆腐のみそ汁 牛肉と玉ねぎ煮 いんげんのツナ和え	7倍粥 なすのスープ 豆腐とにんじん煮	10倍粥 なすのスープ 豆腐とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	ポテトパン 豆乳	ポテトパン粥		
02(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	夏祭り焼きそば たこちゃんたこ焼き(焼) とうもろこし すいか 豆乳	野菜うどん たら煮 とうもろこし	野菜うどん たら煮 コーン煮	野菜うどんペースト たら煮ペースト コーン煮ペースト
	午後おやつ	桜海老の炊き込みごはん	青菜粥		
03(金)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	ガパオライス もやしスープ 白身魚煮 カリフラワーのサラダ メロン	5倍粥/軟飯 もやしスープ 白身魚煮 カリフラワーのサラダ	7倍粥 にんじんスープ 白身魚と野菜煮	10倍粥 にんじんスープ 白身魚と野菜煮ペースト
	午後おやつ	きな粉トースト 豆乳	きな粉パン粥		
04(土)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	和風スパゲッティ 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ バナナ 豆乳	野菜うどん 豆腐煮 かぼちゃサラダ	野菜うどん 豆腐煮 かぼちゃ煮	野菜うどんペースト 豆腐煮ペースト かぼちゃ煮ペースト
	午後おやつ	りんご風味ケーキ	りんご風味ケーキ煮		
05(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 焼き餃子 ひじきと人参の煮物 キウイフルーツ			
	午後おやつ	せんべい			
06(月)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 赤魚のみりん焼き 里芋とさつま揚げの煮物 オレンジ	5倍粥/軟飯 玉ねぎのみそ汁 赤魚のみりん煮 里芋の煮物	7倍粥 玉ねぎのスープ 白身魚と野菜煮	10倍粥 玉ねぎのスープ 白身魚と野菜煮ペースト
	午後おやつ	和風蒸しパン 豆乳	和風蒸しパン煮		
07(火)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ちらし寿司 七夕汁 星ハンバーグ 豆腐とわかめのサラダ 七夕ゼリー	5倍粥/軟飯 七夕汁 豆腐とにんじん煮 小松菜とわかめ和え	7倍粥 豆腐のスープ 小松菜とにんじん煮	10倍粥 豆腐のスープ 小松菜とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	きな粉ボールクッキー 豆乳	きな粉ボール煮		
08(水)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ロールパン コーンスープ チキンのトマトソース キャベツのさっぱりサラダ バナナ	パン粥 コーンスープ チキンと野菜煮 キャベツのさっぱりサラダ	パン粥 コーンスープ チキンと野菜煮	パン粥 コーンスープ しらすと野菜煮ペースト
	午後おやつ	おやつビビンバ	野菜粥		
09(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	わかめうどん ねぎたま焼き れんこん金平 誕生会ケーキ 豆乳	わかめうどん 豆腐とにんじん煮 誕生会ケーキ煮	ほうれん草うどん 豆腐煮 にんじん煮	ほうれん草うどんペースト 豆腐煮ペースト にんじん煮ペースト
	午後おやつ	チキンライス	チキン粥		
10(金)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	【ご当地:石川】金沢カレー たらとキャベツ煮 ブロッコリーとさつま芋のサラダ メロン 豆乳	5倍粥/軟飯 じゃが芋のスープ たらとキャベツ煮 ブロッコリーとさつま芋のサラダ	7倍粥 じゃが芋のスープ たらとキャベツ煮	10倍粥 じゃが芋のスープ たらとキャベツ煮ペースト
	午後おやつ	卵サンド	卵パン粥		
11(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ふりかけごはん 小松菜のみそ汁 さばの塩焼き じゃがいもの甘煮 バナナ	5倍粥 小松菜のみそ汁 白身魚煮 じゃがいもの甘煮	7倍粥 小松菜のスープ 白身魚とじゃが芋煮	10倍粥 小松菜のスープ 白身魚とじゃが芋煮ペースト
	午後おやつ	お麩ラスク	お麩ラスク煮		

献立表

2026年07月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
12(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ナポリタン コーンスープ さつま芋の甘煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	いちごヨーグルト			
13(月)	午前おやつ	チーズ	グレープフルーツ		
	昼食	ごはん 豆腐と春雨のスープ 油淋鶏 ツナサラダ グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 豆腐と春雨のスープ 鶏のねぎソース ツナサラダ	7倍粥 豆腐のスープ しらすと野菜煮	10倍粥 豆腐のスープ しらすと野菜煮ペースト
	午後おやつ	パインケーキ 豆乳	ホットケーキ煮		
14(火)	午前おやつ	いちご豆乳	バナナ		
	昼食	コッペパン ほうれん草のスープ ポテトグラタン ツナのイタリアンサラダ バナナ	パン粥 ほうれん草のスープ ポテトのチーズ煮 ツナサラダ	パン粥 ほうれん草のスープ たらと野菜煮	パン粥 ほうれん草のスープ たらと野菜煮ペースト
	午後おやつ	昆布おにぎり	昆布粥		
15(水)	午前おやつ	きなこ豆	きなこ豆		
	昼食	麦ごはん あさりのみそ汁 豚肉の甘酢炒め オムレツ パイナップル	5倍粥/軟飯 青菜のみそ汁 豚肉と野菜煮 なすと玉ねぎ煮	7倍粥 青菜のスープ 豆腐となす煮	10倍粥 青菜のスープ 豆腐となす煮ペースト
	午後おやつ	セサミクッキー 豆乳	セサミクッキー煮		
16(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	ベベロンチーノ風スパゲッティ 白身魚のコンソメ煮 コーンポテトサラダ メロン 豆乳	野菜うどん 白身魚のコンソメ煮 コーンポテトサラダ	野菜うどん 白身魚煮 コーンポテトサラダ	野菜うどんペースト 白身魚煮ペースト コーンポテトサラダペースト
	午後おやつ	野菜そぼろごはん	野菜そぼろ粥		
17(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	コーンごはん じゃが芋のみそ汁 3種の野菜入り鶏つくね 小松菜のごま和え すいか	5倍粥/軟飯 じゃが芋のみそ汁 豆腐煮 小松菜のごま和え	7倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と小松菜煮	10倍粥 じゃが芋のスープ 豆腐と小松菜煮ペースト
	午後おやつ	オレンジフレンチトースト 豆乳	ミルクパン粥		
18(土)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	ハヤシライス ハムステーキ ブロッコリーのソテー バナナ 豆乳	5倍粥 牛肉スープ たら煮 ブロッコリーとにんじん煮	7倍粥 オニオンスープ たらと野菜煮	10倍粥 オニオンスープ たらと野菜煮ペースト
	午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニきな粉煮		
19(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 肉団子 切干し大根の旨煮 キウイフルーツ			
	午後おやつ	せんべい			
20(月)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け ひじきと人参の煮物 オレンジ			
	午後おやつ	ビスケット 豆乳			
21(火)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	麦ごはん トマトと卵のスープ ふんわりナゲット(焼) ゴーヤとちくわの中華炒め グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 トマトスープ 鶏つくね キャベツの卵とじ	7倍粥 トマトスープ 豆腐と野菜煮	10倍粥 トマトスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	コーン蒸しパン 豆乳	コーン蒸しパン粥		
22(水)	午前おやつ	豆乳	オレンジ		
	昼食	ロールパン チキンスープ 白身魚のタルタル焼き スパゲティサラダ オレンジ	パン粥 チキンスープ 白身魚と野菜煮 スパゲティサラダ	パン粥 チキンスープ 白身魚と野菜煮	パン粥 キャベツスープ 白身魚と野菜煮ペースト
	午後おやつ	納豆ごはん	納豆粥		

献立表

2026年07月

あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
23(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	ごまだれ冷やし中華 たら煮 海藻サラダ パイナップル 豆乳	鶏肉うどん たら煮 海藻サラダ	ほうれん草うどん たら煮 海藻サラダ	ほうれん草うどんペースト たら煮ペースト キャベツとにんじん煮ペースト
	午後おやつ	しらすチャーハン	しらす粥		
24(金)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	ひじきごはん 夏野菜のみそ汁 鶏肉の塩麹焼き おくらのごま和え すいか	5倍粥/軟飯 夏野菜のみそ汁 鶏肉とひじき煮 おくらのごま和え	7倍粥 夏野菜のスープ 鶏肉とひじき煮	10倍粥 夏野菜のスープ しらすとにんじん煮ペースト
	午後おやつ	マヨコーントースト 豆乳	コーンパン粥		
25(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	ごはん わかめの中華スープ 麻婆豆腐 青菜のナムル バナナ	5倍粥 わかめの中華スープ 豆腐とひき肉煮 青菜のナムル	7倍粥 わかめと豆腐のスープ ほうれん草煮	10倍粥 豆腐のスープ ほうれん草煮ペースト
	午後おやつ	レーズンケーキ	豆乳ホットケーキ煮		
26(日)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	カレーライス 中華風ポテト キウイフルーツ 豆乳			
	午後おやつ	ジャムサンドクラッカー			
27(月)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	ごはん 里芋のみそ汁 豆腐の野菜あん(煮) ほうれん草のしらすあえ オレンジ	5倍粥/軟飯 里芋のみそ汁 豆腐の野菜あん ほうれん草のしらすあえ	7倍粥 里芋とほうれん草のスープ 豆腐と野菜煮	10倍粥 ほうれん草のスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	にんじんポンデケーキ 豆乳	にんじんポンデケーキ煮		
28(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	食パン かぶのコンソメスープ ミートソースパンネ ふかし芋 バナナ	パン粥 かぶのコンソメスープ ミートソースパンネ ふかし芋	パン粥 かぶのスープ 白身魚とじゃが芋煮	パン粥 かぶのスープ 白身魚とじゃが芋煮ペースト
	午後おやつ	鮭玉ごはん	鮭玉粥		
29(水)	午前おやつ	きなこ豆	きなこ豆		
	昼食	発芽玄米ごはん いんげんのみそ汁 あじの南蛮漬け かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ	5倍粥/軟飯 いんげんのみそ汁 たらと野菜煮 かぼちゃの甘煮	7倍粥 かぼちゃのスープ たらと野菜煮	10倍粥 かぼちゃのスープ たらと野菜煮ペースト
	午後おやつ	レモンケーキ 豆乳	レモンケーキ煮		
30(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	肉うどん 豆腐煮 豆サラダ すいか 豆乳	肉うどん 豆腐煮 豆サラダ	野菜うどん 豆腐煮 にんじん煮	野菜うどんペースト 豆腐煮ペースト にんじん煮ペースト
	午後おやつ	五平もち風	みそ粥		
31(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	ピラフ コロコロスープ 鶏肉のマーメレード焼き さつま芋サラダ パイナップル	5倍粥/軟飯 豆と野菜のスープ 鶏肉のマーメレード煮 さつま芋サラダ	7倍粥 豆と野菜のスープ 鶏肉とさつま芋煮	10倍粥 豆腐と野菜のスープ さつま芋煮ペースト
	午後おやつ	クロックムッシュ 豆乳	チーズパン粥		