



7月献立表

聖隷のお保育園 2026年7月乳児・完了食

◎は、かみかみメニューです

			1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	☆印のついている献立について うさぎ／ひよこ・りす になります。 成長に合わせて献立変更しています。		お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食			ご飯 豚肉のしょうが焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(小松菜・もやし) キウイ お茶	ロールパン ハンバーグ 夏みかんサラダ じゃが芋のスープ パイン 牛乳	こぎつねうどん 青のりポテト チーズ バナナ お茶	
おやつ			豆乳 ヨーグルト・ビスケット	お茶 とうもろこしおにぎり	牛乳 バナナクレープ	
エネルギー(kcal)			530	417	427	
蛋白質(g)			20.0	17.4	16.9	
脂質(g)			13.3	13.1	18.2	
食塩相当量(g)			1.4	1.3	1.3	

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	
昼食	ご飯 鶏肉となすのみぞれ煮 トマト みそ汁(キャベツ・油揚げ オレンジ お茶	七夕天の川そうめん 白身魚の天ぷら ささみサラダ すいか お茶 	夏野菜カレー ゆでとうもろこし キャベツサラダ バナナ お茶 	黒糖ロール 鶏肉のマーマレード焼き オーロラサラダ 豆乳スープ パイン 牛乳	鶏ごぼうご飯 鱈の照り焼き きゅうりのゆかり和え みそ汁(豆腐・えのき) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	牛乳 七夕ゼリー・ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	
エネルギー(kcal)	387	394	490	458	506	
蛋白質(g)	15.7	17.2	16.9	19.4	19.9	
脂質(g)	9.4	10.6	16.5	16.1	15.4	
食塩相当量(g)	0.9	1.5	1.1	1.4	1.5	

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい	
昼食	ご飯 さばの塩こうじ焼き チャプチェ みそ汁(小松菜・玉葱) パイン お茶	ロールパン 白身魚フライ マカロニサラダ やさいスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 小松菜のナムル わかめスープ オレンジ お茶	スパゲティ夏のミートソース ツナサラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 回鍋肉 竹輪とひじきの和え物 すまし汁(白菜・素麺) すいか お茶	
おやつ	牛乳 ホットケーキ	お茶 ごまのおはぎ	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	牛乳 ☆ワッフル/米粉カップケーキ	お茶 やさいゼリー・プチクッキー	
エネルギー(kcal)	441	462	466	473	373	
蛋白質(g)	17.2	16.4	15.6	20.6	11.2	
脂質(g)	13.1	15.1	16.0	19.6	8.3	
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.3	1.6	0.9	

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食		ひるぜん焼きそば かぼちゃサラダ 桃太郎トマト 鬼退治スープ パイン お茶 	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き オクラの納豆和え かきたま汁(青菜) すいか お茶	バターパン 鱈のチーズパン粉焼き 切干ポリタン 押し麦入りスープ バナナ 牛乳 	*土用の丑* ☆ひつまぶし/ひつまぶし風 筑前煮 すまし汁(麩・キャベツ) バナナ お茶 	
おやつ		牛乳 ももゼリー 	お茶 お好み焼き	お茶 おかかおにぎり	牛乳 きな粉クリームサンド	
エネルギー(kcal)		404	440	438	501	
蛋白質(g)		13.0	21.1	17.3	20.3	
脂質(g)		12.2	14.1	14.7	14.4	
食塩相当量(g)		1.7	1.1	1.5	1.4	

	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	※仕入れ等の都合により献立 を変更する場合があります。
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい	
昼食	のりふりかけご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・えのき) オレンジ お茶	ロールパン 鶏肉のねぎがらめ ポテトサラダ オニオンスープ パイン 牛乳	カレーうどん ◎ごぼうサラダ ゆでとうもろこし キウイ お茶	ご飯 厚揚げの生姜醤油炒め ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(玉葱・キャベツ) すいか お茶 	ご飯 ふわふわ卵焼き トマトときゅうりのサラダ 春雨スープ バナナ お茶	
おやつ	牛乳 やわらかサブレ・ミニ野菜スティック	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 じゃがバター	
エネルギー(kcal)	464	437	392	431	390	
蛋白質(g)	17.1	17.8	15.4	18.1	16.0	
脂質(g)	17.3	15.3	12.3	12.4	10.0	
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.3	1.4	1.5	

◆お料理で全国制覇◆

岡山県は桃太郎伝説の生まれたまちとして、伝説ゆかりの地がたくさんあります。給食では桃太郎にちなんだメニューを提供します。「鬼退治スープ」には右上の鬼に
使われているお野菜が入っています。何のお野菜が使われているかな？パクパク食べてみんなで鬼退治をしよう！！また、岡山県で有名な「ひるぜん焼そば」も
提供します。鶏肉とキャベツの入ったみそベースの焼きそばです。

♪ おかやまうまいものうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*

おかやまには うまいもんが いっぱいあるんだよー ひるぜんやきそば おいしいよ おかやまには ゆうめいな えほんが あるんだよー ももからうまれた ももたろう

7月献立表

聖隷のお保育園 2026年7月離乳食

					
		1	2	3	4
		水	木	金	土
朝 おやつ	※中期食について おやつは付きません 食パンの日は、お粥になります	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい	
昼食		お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根の煮物 みそ汁(小松菜・もやし) バナナ お茶	食パン ハンバーグ 煮浸し じゃが芋のスープ バナナ お茶	野菜にゆめん 青のりポテト 豆腐の醤油煮 バナナ お茶	
おやつ		お茶 ヨーグルト	お茶 磯粥	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)		204	205	313	
蛋白質(g)		10.5	9.6	13.4	
脂質(g)		3.8	2.6	4.3	
食塩相当量(g)		1.0	0.8	0.8	
		6	7	8	9
		月	火	水	木
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき
昼食	お粥 鶏肉みぞれ煮 トマト みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ お茶	七夕天の川そうめん 煮魚(タラ) ささみサラダ バナナ お茶	お粥 夏野菜のトマト煮 キャベツヒツナ煮 バナナ お茶	食パン 鶏肉のそぼろ煮 人参サラダ 豆乳スープ バナナ お茶	お粥 カレイの照り煮 野菜スティック煮 みそ汁(豆腐・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 バナナヨーグルト	お茶 マカロニきなこ	お茶 ゆかり粥	お茶 食パン
エネルギー(kcal)	213	229	251	212	245
蛋白質(g)	8.4	12.4	12.4	10.5	8.2
脂質(g)	3.6	2.5	3.3	4.0	8.1
食塩相当量(g)	0.6	1.0	0.3	1.0	1.0
		13	14	15	16
		月	火	水	木
朝 おやつ	お茶 野菜せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 塩せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 野菜せんべい
昼食	お粥 カレイの煮つけ ビーフンと野菜煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	食パン タラの煮付け マカロニ野菜煮 やさいスープ バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 小松菜煮浸し わかめスープ バナナ お茶	にゅうめん夏のミートソース ツナサラダ さつま芋甘煮 バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根と人参の煮物 すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶
おやつ	お茶 ホットケーキ	お茶 さくら粥	お茶 蒸しパン	お茶 たまごボーロ	お茶 ヨーグルト
エネルギー(kcal)	260	155	198	344	208
蛋白質(g)	7.2	7.0	7.3	11.3	10.1
脂質(g)	6.3	1.2	1.9	4.5	3.7
食塩相当量(g)	1.0	0.8	0.6	0.7	0.6
		20	21	22	23
		月	火	水	木
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 人参チップ	お茶 野菜せんべい
昼食		あんかけにゅうめん マッシュかぼちゃ 桃太郎トマト 鬼退治スープ バナナ お茶	 お粥 鶏肉の味噌つくね 納豆和え かきたま汁(青菜) バナナ お茶	食パン 蒸しタラ 玉葱と人参煮 押し麦入りスープ バナナ お茶	*土用の丑* ひつまぶし風 人参のそぼろ煮 すまし汁(麩・キャベツ) バナナ お茶
おやつ		お茶 ヨーグルト	お茶 お好み焼き風	お茶 おなか粥	お茶 食パン
エネルギー(kcal)		261	283	158	255
蛋白質(g)		12.4	14.1	6.9	9.4
脂質(g)		3.0	6.2	1.2	7.5
食塩相当量(g)		0.8	0.8	0.9	1.0
		27	28	29	30
		月	火	水	木
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 むらさきもせんべい	お茶 野菜せんべい	お茶 やわらかおかき	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 蒸しカレイ じゃがいもと人参煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	食パン 鶏肉の肉団子煮 ポテトサラダ オニオンスープ バナナ お茶	野菜あんかけにゅうめん 胡瓜と大根のステーキ煮 かぼちゃ甘煮 バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参となすの煮浸し みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	お粥 焼きつくね トマトときゅうりのサラダ 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 たまごボーロ	お茶 さくら粥	お茶 食パン	お茶 ヨーグルト	お茶 ふかしじゃが芋
エネルギー(kcal)	215	186	276	221	228
蛋白質(g)	5.7	9.0	9.7	10.2	12.8
脂質(g)	5.0	2.5	2.2	6.6	3.3
食塩相当量(g)	0.8	1.1	1.0	0.9	1.2

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。




◆お料理で全国制覇◆

岡山県は桃太郎伝説の生まれたまちとして、伝説ゆかりの地がたくさんあります。給食では桃太郎にちなんだメニューを提供します。「鬼退治スープ」には右上の鬼に使われているお野菜が入っています。何のお野菜が使われているかな？パクパク食べてみんなで鬼退治をしよう！！また、岡山県で有名な「ひるぜん焼そば」も提供します。鶏肉とキャベツの入ったみそベースの焼きそばです。

♪ おかやまうまいもののうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*

おかやまには うまいもんが いっぱいあるんだよー ひるぜんやきそば おいしいよ おかやまには ゆうめいな えほんが あるんだよー ももからうまれた ももたろう