



2026年

7月 給食献立表 幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ごはん 高野豆腐の味噌汁 肉じゃが 白菜のゆかり和え	牛乳(午後) 野菜カステラ	凍り豆腐・みそ・ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・油・しらたき・砂糖・カステラ	キャベツ・わかめ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・はくさい・こまつな
2 木	ロールパン 豆乳スープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ	お茶 菜飯おかかおにぎり	豆乳・鶏肉・ヨーグルト・ツナ缶・削り節	ロールパン・米	かぼちゃ・しめじ・ほうれんそう・コーン・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・こまつな
3 金	ごはん なすの味噌汁 さばのみぞれあんかけ 五目煮豆	牛乳(午後) ハムサンド	油揚げ・みそ・さば・大豆・牛乳・ハム	米・片栗粉・油・砂糖・赤こんにゃく・食パン・マヨドレ	なす・たまねぎ・にんじん・だいこん・れんこん・ひじき・さやいんげん・きゅうり
4 土	お弁当	お茶 おやつ			
6 月	ごはん とうがんのスープ 酢鶏 切干大根のナムル	お茶 シリアルフルーツヨーグルト	ベーコン・鶏肉・プレーンヨーグルト	米・片栗粉・油・砂糖・しろごま・ごま油・コーンフレーク	とうがん・キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・赤パプリカ・トマトケチャップ・切干しだいこん・きゅうり・ひじき・バナナ・黄桃缶
7 火	七夕ちらし 麩のすまし汁 星のハンバーグ 七夕お星さま三色ゼリー	牛乳(午後) クッキー	凍り豆腐・油揚げ・錦糸卵・かまぼこ・ハンバーグ・牛乳	米・砂糖・焼きふ・片栗粉・ゼリー・薄力粉・無塩バター	にんじん・しいたけ・オクラ・だいこん・たまねぎ・わかめ・こまつな 
8 水	ブルコギ丼 わかめスープ しらたきとハムの和え物	牛乳(午後) 麩のきなこラスク	牛肉・みそ・ハム・牛乳・きな粉	米・砂糖・しろごま・ごま油・片栗粉・じゃがいも・しらたき・焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・はくさい・わかめ・コーン・きゅうり
9 木	ごはん さつまいもの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳(午後) バームクーヘン	みそ・ぶた肉・納豆・削り節・牛乳	米・さつまいも・赤こんにゃく・油・砂糖・バームクーヘン	たまねぎ・しめじ・ごぼう・しょうが・ほうれんそう・にんじん・もやし
10 金	ごはん 根菜汁 さわらの西京焼き 白菜と小松菜の煮浸し	牛乳(午後) かぼちゃ蒸しパン	さわら・甘みそ・油揚げ・牛乳・豆乳	米・さといも・砂糖・ホットケーキミックス・油	にんじん・だいこん・ごぼう・青ねぎ・こまつな・はくさい・たまねぎ・かぼちゃ
11 土	お弁当	お茶 おやつ			
13 月	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉のレモンつけ焼き 赤こんにゃくのおかか煮	お茶 フルーチェ (いちご) *完了期: <u>ウエハース</u>	油揚げ・みそ・鶏肉・ちくわ・削り節・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・赤こんにゃく・フルーチェ	かぼちゃ・はくさい・にんじん・レモン果汁・だいこん・ごぼう・さやいんげん
14 火	ごはん 夏野菜のスープ 鮭のムニエル アスパラとポテトのサラダ	牛乳(午後) ミニあんぱん *完了期: <u>ビスケット</u>	さけ・牛乳	米・薄力粉・無塩バター・じゃがいも・砂糖・ミニあんぱん	なす・コーン・トマト・こまつな・アスパラガス・にんじん・ひじき
15 水	ごはん キャベツの味噌汁 あんかけニラ玉 根菜の煮物	牛乳(午後) さつまいももち	豆腐・みそ・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ・牛乳・豆乳	米・砂糖・片栗粉・さといも・板こんにゃく・さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にら・だいこん・にんじん
16 木	冷やし中華 ブロッコリーのそぼろ炒め バナナ	牛乳(午後) ウインナーマフィン	ハム・生揚げ・ぶたひき肉・牛乳・ウインナー・鶏卵・豆乳	中華めん・砂糖・ごま油・しろごま・ホットケーキミックス・油	トマト・きゅうり・コーン・ブロッコリー・にんじん・バナナ・トマトケチャップ
17 金	ごはん 石花汁 せんざんき ひじきとツナのサラダ	牛乳(午後) みかんゼリー	油揚げ・竹輪・みそ・鶏肉・ツナ缶・牛乳	米・さといも・片栗粉・油・マヨドレ・砂糖	切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう・にんにく・しょうが・乾ひじき・キャベツ・コーン・きゅうり・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	465 Kcal	19.9 g	15.7 g		581 Kcal	24.7 g	18.2 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) お茶, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	土	お弁当	お茶 おやつ			
20	月	海の日				
21	火	夏野菜カレー わかめとコーンのサラダ ヨーグルト(カップ)	牛乳(午後) ドーナツ *完了期: <u>ビスケット</u>	ぶた肉・ヨーグルト・牛乳	米・油・ドーナツ	たまねぎ・なす・かぼちゃ・赤パブリカ・コーン・わかめ・キャベツ・にんじん
22	水	ごはん 豆腐の味噌汁 さばの照り焼き 切干し大根煮	牛乳(午後) さつまいものバター焼き	豆腐・みそ・さば・油揚げ・牛乳	米・砂糖・赤こんにやく・さつまいも・無塩バター	にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが・切干しだいこん・しいたけ・さやいんげん
23	木	ごはん 大根のスープ 豚肉のマリアソース 春雨サラダ	牛乳(午後) レーズンきなこスコーン	ぶた肉・ハム・牛乳・きな粉・豆乳	米・じゃがいも・油・砂糖・はるさめ・マヨドレ・ホットケーキミックス	だいこん・にんじん・しいたけ・ほうれんそう・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・レーズン
24	金	コーンピラフ ブロッコリーのスープ チキン南蛮(焼き) ブルーベリーゼリー(鉄)	牛乳(午後) パインケーキ	ベーコン・鶏肉・牛乳・鶏卵	米・油・無塩バター・片栗粉・砂糖・マヨドレ・ブルーベリーゼリー・ホットケーキミックス・粉糖	にんじん・たまねぎ・コーン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・レモン果汁・パインアップル缶詰
25	土	お弁当	お茶 おやつ			
27	月	ごはん そうめん汁 豚の生姜焼き かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) 水ようかん *完了期: <u>ウエハース</u>	ぶた肉・牛乳・こしあん	米・そうめん・油・砂糖・マヨドレ	はくさい・にんじん・しいたけ・たまねぎ・しょうが・かぼちゃ・きゅうり・ひじき・粉寒天
28	火	ごはん チンゲン菜のスープ さわらのトマトソースかけ ジャーマンポテト	牛乳(午後) きなこ蒸しパン	さわら・ベーコン・牛乳・きな粉・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも・ホットケーキミックス	チンゲンサイ・だいこん・にんじん・ホールトマト・たまねぎ・トマトケチャップ
29	水	食パン さつまいものスープ 鶏肉のホワイトソースかけ ビーフンサラダ	お茶 ひじきおにぎり	鶏肉・牛乳・ツナ缶・油揚げ	食パン・さつまいも・片栗粉・ビーフン・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・コーン・ひじき
30	木	ごはん 味噌汁 厚揚げのカレーそば炒め オクラの和えもの	牛乳(午後) アップルパイ	みそ・牛ひき肉・生揚げ・釜揚げしらす・牛乳	米・油・片栗粉・ごま油・砂糖・ぎょうぎの皮	だいこん・はくさい・わかめ・たまねぎ・チンゲンサイ・赤パブリカ・オクラ・キャベツ・にんじん・りんご・レモン果汁
31	金	中華丼 じゃがいものスープ ブロッコリーの中華和え	牛乳(午後) 国産ものタルト *完了期: <u>ビスケット</u>	ぶた肉・ハム・牛乳	米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・しろごま・砂糖・お米de国産ものタルト(卵乳小麦不使用)	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが・しめじ・コーン・ブロッコリー・もやし

給食だより

早いもので今年も半分が過ぎました。梅雨が明けると本格的な夏が始まります。

食事や睡眠をしっかりとり、沢山の汗をかくような暑い日にはこまめに水分補給を心がけ、熱中症や夏バテにならないよう気を付けて過ごしましょう。

〈おいしい夏野菜をいっぱい食べよう!〉

夏野菜には熱を冷ます「水分」や汗で失われる「ミネラル」、疲労回復に効果的な「ビタミン」がたっぷり含まれています。

きゅうり、トマト、なす、ピーマン、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、レタス、冬瓜など旬のおいしい夏野菜を積極的に取り入れて、熱中症・夏バテを予防しましょう。

〈7月17日 食育の日 愛媛県の料理〉

石花汁(せっかじる)は、今治市大島(いまばりしおおしま)の石文化を伝える郷土料理です。

石切り場で体を温められるよう食べられてきた具沢山の鍋料理で、鍋に熱した石を入れた際、一気に湯気があがりぶくぶくと沸き上がった様子がまるで花が咲いたように見えることからその名が付いたと言われています。

せんざんきは今治市の郷土料理で、江戸時代に近見山(ちかみやま)のキジを揚げ物にしたことが始まりとされています。

現在では骨付き鶏を使用し、祝いの席などの行事から日々のお弁当まで年間を通して食べられています。園では骨なしの鶏肉を使用します。

愛媛県は国産ひじきの主要な産地の1つで、主に佐田岬半島(さだみさきはんとう)や松山市沖、宇和海(うわかい)沿岸で生産されています。

愛媛県はみかんの生産量が和歌山に次いで全国2位です。年間平均気温が15度以上で日照時間も長く、瀬戸内の潮風をたっぷり浴びた

ミネラルの多い土壌により、美味しいみかんが育ちます。



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
			午前 午後				
1	水	軟飯 キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参の煮物	ハイハイ ウエハース	鶏ひき肉	ハイハイ 米・じゃがいも ウエハース	キャベツ・はくさい・に んじん	かつお・こんぶだし
2	木	ロールパン かぼちゃのスープ ささみと人参の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮物	ビスケット おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ビスケット・ロールパン・ 米	かぼちゃ・にんじん・ブ ロッコリー・たまねぎ	かつお・こんぶだし
3	金	軟飯 なすのスープ さけと大根の煮物 人参のやわらか煮	ウエハース 食パン	さけ	ウエハース・米・食パン	なす・だいこん・にんじ ん	かつお・こんぶだし
4	土	お弁当	ウエハース ハイハイ		ウエハース・ハイハイ		
6	月	軟飯 人参のスープ ささみとキャベツの煮物 玉ねぎときゅうりの煮物	ビスケット バナナ	若鶏ささ身	ビスケット・米	にんじん・キャベツ・た まねぎ・きゅうり・バナ ナ	かつお・こんぶだし
7	火	軟飯 玉ねぎのスープ 大根のそぼろ煮 人参スティック	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケッ ト	たまねぎ・だいこん・に んじん	かつお・こんぶだし
8	水	野菜そぼろ丼(軟飯) じゃがいものスープ 白菜と人参の煮物	ハイハイ ウエハース	鶏ひき肉	ハイハイ 米・じゃがいも ウエハース	たまねぎ・はくさい・に んじん	かつお・こんぶだし
9	木	軟飯 ほうれん草のスープ ささみと人参の煮物 蒸しさつまいも	ビスケット ハイハイ	若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまい も・ハイハイ	ほうれん草・にんじん	かつお・こんぶだし
10	金	軟飯 大根のスープ たらと人参の煮物 白菜と玉ねぎの煮物	ウエハース かぼちゃ蒸しパン	たら・豆乳	ウエハース・米・ホット ケーキミックス・砂糖・油	だいこん・にんじん・は くさい・たまねぎ・かぼ ちゃ	かつお・こんぶだし
11	土	お弁当	ウエハース ハイハイ		ウエハース・ハイハイ		
13	月	軟飯 かぼちゃのスープ 大根のそぼろ煮 白菜と人参の煮物	ビスケット ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイ	かぼちゃ・だいこん・は くさい・にんじん	かつお・こんぶだし
14	火	軟飯 トマトのスープ さけと小松菜の煮物 じゃがいもと人参の煮物	ウエハース ビスケット	さけ	ウエハース・米・じゃがい も・ビスケット	トマト・こまつな・にん じん	かつお・こんぶだし
15	水	軟飯 豆腐のスープ ささみとキャベツの煮物 野菜スティック	ハイハイ 蒸しさつまいも	豆腐・若鶏ささ身	ハイハイ 米・さつまい も	キャベツ・だいこん・に んじん	かつお・こんぶだし
16	木	野菜うどん ブロッコリーとトマトの煮物 バナナ	ビスケット 蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ビスケット・ゆでうどん・ ホットケーキミックス・ 油・砂糖	にんじん・ブロッコ リー・トマト・バナナ	かつお・こんぶだし
17	金	軟飯 人参のスープ ささみときゅうりの煮物 キャベツの煮物	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケッ ト	にんじん・きゅうり・ キャベツ	かつお・こんぶだし
18	土	お弁当	ウエハース ハイハイ		ウエハース・ハイハイ		
20	月	海の日					
21	火	あんかけ丼(軟飯) 玉ねぎと人参のスープ かぼちゃの煮物	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・片栗粉・ ビスケット	キャベツ・たまねぎ・に んじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
22	水	軟飯 豆腐のスープ たらと人参の煮物 小松菜と玉ねぎの煮物	ハイハイ 蒸しさつまいも	豆腐・たら	ハイハイ 米・さつまい も	にんじん・こまつな・た まねぎ	かつお・こんぶだし
23	木	軟飯 ほうれん草のスープ じゃがいものそぼろ煮 野菜スティック	ビスケット ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがい も・ハイハイ	ほうれん草・きゅう り・にんじん	かつお・こんぶだし
24	金	そぼろまぜごはん(軟飯) 玉ねぎのスープ ブロッコリーと人参の煮物	ウエハース 蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	ウエハース・米・ホット ケーキミックス・砂糖・油	にんじん・たまねぎ・ブ ロッコリー	かつお・こんぶだし
25	土	お弁当	ウエハース ハイハイ		ウエハース・ハイハイ		
27	月	軟飯 白菜のスープ かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物	ビスケット ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイ	はくさい・かぼちゃ・た まねぎ・きゅうり	かつお・こんぶだし
28	火	軟飯 チンゲン菜のスープ さけと大根の煮物 蒸しじゃがいも	ウエハース きなこ蒸しパン	さけ・きな粉・豆乳	ウエハース・米・じゃがい も・ホットケーキミック ス・砂糖・油	チンゲンサイ・だいこん	かつお・こんぶだし
29	水	食パン さつまいものスープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮物	ハイハイ おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ハイハイ 食パン・さつ まいも・米	たまねぎ・キャベツ・に んじん	かつお・こんぶだし
30	木	軟飯 人参のスープ 大根のそぼろ煮 白菜とチンゲン菜の煮物	ビスケット ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイ	にんじん・だいこん・は くさい・チンゲンサイ	かつお・こんぶだし
31	金	あんかけ丼(軟飯) じゃがいものスープ ブロッコリーと玉ねぎの煮物	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・片栗粉・ じゃがいも・ビスケット	はくさい・にんじん・ブ ロッコリー・たまねぎ	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。