



献立表



2026年07月

横浜ノーベル保育園(離乳食12~18)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	水	御飯、肉じゃが、みそ汁(わかめ・大根)	じゃがいも、米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油	豚肉(もも)、○きな粉、○脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、しらたき、だいこん、いんげん、カットわかめ	◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎お茶・麦茶、○マカロニきな粉、◎お茶・麦茶
2 16	木	御飯、魚の南蛮漬け、じゃが芋きんぴら、みそ汁(なす・油揚げ)	○米、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○油	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ油漬缶	にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、ごま	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、○ツナ御飯、◎お茶・麦茶
3 17	金	豚丼、ゆで野菜(かぼちゃ・ブロッコリー)、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	○ゆでうどん、米、油、○焼心、片栗粉	豚肉(もも)、○鶏ささ身、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、○ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、○みそ煮込みうどん、◎お茶・麦茶
4 18	土	五目うどん、ツナ入り卵焼き	ゆでうどん、砂糖、油	卵、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、ねぎ	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎赤ちゃん菓子(クッキー)、◎お茶・麦茶
6 29	月 水	御飯、マーボー豆腐、五目野菜汁	○米、米、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○豚ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、にんじん、だいこん、にら、いんげん、○ごま	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎肉味噌おにぎり、◎お茶・麦茶
7	火	七夕そうめん、鶏のから揚げ、和風ポテトサラダ	干しひやむぎ(ゆで)、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、○バター、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、きゅうり、○かぼちゃ(冷凍)、オクラ、すりごま、しょうが	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎お星さまクッキー、◎お茶・麦茶
8 22	水	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、切干大根のサラダ、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、○小麦粉、○油、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○牛乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ油漬缶	きゅうり、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ	◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎お茶・麦茶、◎おとし焼き、◎お茶・麦茶
9 23	木	夏野菜カレー、トマトとオクラのサラダ	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、○油、油、ごま油、○粉糖	豚肉(もも)、○卵、○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、オクラ、にんじん、なす、赤ピーマン、りんご、しょうが、にんにく	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、○ミニパンケーキ、◎お茶・麦茶
10 24	金	御飯、魚のレモンソテー、スピナチサラダ、コンソメスープ(たまねぎ・にんじん・ベーコン)	○米、米、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	かじき、ツナ油漬缶、○チーズ、○かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、レモン果汁	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、○チーズおかかおにぎり、◎お茶・麦茶
11 25	土	おかかおにぎり、野菜オムレツ、みそ汁(麩・わかめ)	米、じゃがいも、焼心、油	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、焼きのり、カットわかめ	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎赤ちゃん菓子(クッキー)、◎お茶・麦茶
13 27	月	御飯、豚肉の韓国風焼肉、ブロッコリーの甘酢和え、中華スープ(わかめ・豆腐)	○米、米、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○しらす干し、○かつお節	ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、ごま、○ごま、○焼きのり、カットわかめ、○あおのり、しょうが、にんにく	◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎お茶・麦茶、◎お茶・麦茶、○手作りふりかけごはん
14	火	ロールパン(卵不使用)、レバー入りミートボール、スティック野菜・味噌マヨ添え、スキムスープ	ロールパン(卵不使用)、○じゃがいも、○片栗粉、○小麦粉、パン粉、油、砂糖、○油、片栗粉	豚ひき肉(もも)、鶏レバー、脱脂粉乳、○チーズ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、○じゃがいものボンデケーキ、◎お茶・麦茶
21	火	冷やしそうめん、鶏のから揚げ、和風ポテトサラダ	干しひやむぎ(ゆで)、○小麦粉、じゃがいも、○バター、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、○牛乳、かつお節	にんじん、きゅうり、オクラ、○ごま、すりごま、しょうが	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎お茶・麦茶、◎セサミクッキー
28	火	ロールパン(卵不使用)、豚肉のミートボール、スティック野菜・味噌マヨ添え、スキムスープ(ベーコン)	ロールパン(卵不使用)、○じゃがいも、○片栗粉、○小麦粉、パン粉、油、砂糖、○油、片栗粉	豚ひき肉、脱脂粉乳、○チーズ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、○じゃがいものボンデケーキ、◎お茶・麦茶
30	木	御飯、鶏のチーズパン粉焼き、白菜と昆布の酢の物、すまし汁(だいこん)	米、パン粉、小麦粉、油、○砂糖	鶏むね肉、かつお節、○いわし(田作り)、粉チーズ	ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、○ごま、刻みこんぶ、カットわかめ	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(クッキー)、◎おやつ小魚(ごま)、◎お茶・麦茶
31	金	御飯、豚肉のしょうが焼き、ゆで野菜(かぼちゃ・ブロッコリー)、みそ汁(ほうれんそう・厚揚げ)	米、○スパゲティ、○油、油、砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、○こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、○にんじん、しょうが、○焼きのり	◎お茶・麦茶、◎赤ちゃん菓子(せんべい)、◎お茶・麦茶、◎青菜の和風スパゲティ、◎お茶・麦茶