

2026年 7月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
1 ／ 水	お粥 煮奴 みそ汁（キャベツ、人参） 麦茶	お粥 豚ひき肉とビーマンのやわらか煮 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	軟飯 煮奴 みそ汁（キャベツ、人参） 麦茶	軟飯 豚ひき肉とビーマンの炒め煮 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	かおりごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁（豆腐、なめこ） 果物（メロン） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳	
2 ／ 木	お粥 鮭じゃが煮 みそ汁（もやし、胡瓜） 麦茶	お粥 ビーフンのくたくた煮 （ビーマン、人参） みそ汁（わかめ、鮭） 麦茶	軟飯 鮭じゃが焼き みそ汁（もやし、胡瓜） 麦茶	軟飯 ビーフンの炒め煮 （ビーマン、人参） みそ汁（わかめ、鮭） 麦茶	ごはん ホキの中華漬け焼き ハムポテトサラダ みそ汁（もやし、わかめ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 焼きビーファン 麦茶 牛乳	
3 ／ 金	お粥 アスパラのやわらか煮 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	お粥 やわらか人参の豚そぼろ煮 みそ汁（黄パプリカ） 麦茶	軟飯 アスパラスティック みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	軟飯 人参の豚そぼろ煮 みそ汁（黄パプリカ） 麦茶	ごはん 豚肉の塩麹焼き ごま和え（アスパラ、パプリカ） みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 かしわおこわ 麦茶 牛乳	
4 ／ 土	くたくた鶏肉うどん （玉ねぎ） つぶし果物（もも缶） 麦茶	お粥 さつま芋マッシュ みそ汁（人参、ねぎ） 麦茶	やわらか鶏肉うどん （玉ねぎ） きざみ果物（もも缶） 麦茶	軟飯 さつま芋の煮物 みそ汁（人参、ねぎ） 麦茶	冷やしきつねうどん さつま芋のレモン煮 果物（もも缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
6 ／ 月	お粥 胡瓜の豚そぼろあん みそ汁（コーン、かぶ） 麦茶	お粥 グリーンピースと玉ねぎのつぶし煮 みそ汁（わかめ） 麦茶	軟飯 胡瓜の豚そぼろ煮 みそ汁（コーン、かぶ） 麦茶	軟飯 グリーンピースと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁（わかめ、えのき） 麦茶	ハヤシライス 海蔭サラダ スープ（かぶ） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツポンチ（すいか入り） 麦茶 牛乳	
7 ／ 火	お粥 南瓜のつぶし煮 みそ汁（キャベツ、オクラ） 麦茶	くたくたツナ味噌そうめん （胡瓜） 人参のやわらか煮 麦茶	軟飯 煮し南瓜 みそ汁（キャベツ、オクラ） 麦茶	やわらかツナ味噌そうめん （胡瓜） 人参のやわらか煮 麦茶	【七夕】 天の川風七夕井 南瓜の甘煮 スープ（オクラ、えのき） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 冷汁そうめん 麦茶 牛乳	
8 ／ 水	お粥 肉じゃが風 （鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ） みそ汁（ブロッコリー） 麦茶	お粥 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁（わかめ） 麦茶	軟飯 肉じゃが風 （鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ） みそ汁（ブロッコリー） 麦茶	軟飯 白菜と人参の炒め煮 みそ汁（わかめ） 麦茶	ごはん 海軍の肉じゃが【広島県】 ブロッコリーサラダ みそ汁（白菜、人参） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳	
9 ／ 木	お粥 鰯のほぐし煮 みそ汁（ほうれん草） 麦茶	コーンフレークのミルク煮 じゃが芋と人参のマッシュ 麦茶	軟飯 煮魚（たら） みそ汁（ほうれん草） 麦茶	コーンフレークのミルク煮 じゃが芋と人参の煮物 麦茶	ごはん 赤魚の照り焼き 切干大根のイリチー みそ汁（ほうれん草、しめじ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
10 ／ 金	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎのとりと煮 みそ汁（さつま芋） 麦茶	お粥 キャベツのり風味煮 みそ汁（人参） 麦茶	軟飯 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 みそ汁（さつま芋） 麦茶	軟飯 キャベツのり和我 みそ汁（人参） 麦茶	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き キャベツの磯和え みそ汁（さつま芋、ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ブルーベリージャムマフィン 麦茶 牛乳	
11 ／ 土	くたくたささみ野菜うどん （キャベツ、玉ねぎ） つぶし果物（パイナップル） 麦茶	お粥 きざみトマト みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	やわらかささみ野菜うどん （キャベツ、玉ねぎ） きざみ果物（パイナップル） 麦茶	軟飯 きざみトマト みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	冷やし中華 スープ（じゃが芋、人参） 果物（パイナップル） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 クロワッサン 麦茶 牛乳	
13 ／ 月	お粥 パプリカの豚そぼろ煮 コーンと玉ねぎのスープ 麦茶	お粥 キャベツと胡瓜のやわらか煮 みそ汁（ビーマン、鮭） 麦茶	軟飯 豚ひき肉とパプリカの炒め煮 コーンと玉ねぎのスープ 麦茶	軟飯 キャベツと胡瓜のサラダ みそ汁（ビーマン、鮭） 麦茶	チンジャオロース丼 たたきゆり スープ（キャベツ、コーン） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこ鬆ラスク 麦茶 牛乳	
14 ／ 火	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁（じゃが芋、人参） 麦茶	お粥 キャベツと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（じゃが芋、人参） 麦茶	軟飯 キャベツと玉ねぎの炒め煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	ごはん 鮭のオーロラソース ジャーマンポテト みそ汁（切干大根、人参） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 かぼちゃプリン 麦茶 牛乳	
15 ／ 水	お粥 煮奴 みそ汁（キャベツ、人参） 麦茶	お粥 豚ひき肉とビーマンのやわらか煮 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	軟飯 煮奴 みそ汁（キャベツ、人参） 麦茶	軟飯 豚ひき肉とビーマンの炒め煮 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	かおりごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁（豆腐、なめこ） 果物（メロン） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳	

2026年 7月分献立表

ふらっと保育園

日 曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
16 ／ 木	お粥 鮭じゃが煮 みそ汁（もやし、胡瓜） 麦茶	お粥 ビーフンのくたくた煮 （ビーマン、人参） みそ汁（わかめ、鮭） 麦茶	軟飯 鮭じゃが焼き みそ汁（もやし、胡瓜） 麦茶	軟飯 ビーフンの炒め煮 （ビーマン、人参） みそ汁（わかめ、鮭） 麦茶	ごはん ホキの中華漬け焼き ハムポテトサラダ みそ汁（もやし、わかめ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 焼きビーファン 麦茶 牛乳	
17 ／ 金	お粥 アスパラのやわらか煮 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	お粥 やわらか人参の豚そぼろ煮 みそ汁（黄パプリカ） 麦茶	軟飯 アスパラスティック みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	軟飯 人参の豚そぼろ煮 みそ汁（黄パプリカ） 麦茶	ごはん 豚肉の塩麹焼き ごま和え（アスパラ、パプリカ） みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 かしわおこわ 麦茶 牛乳	
18 ／ 土	くたくた鶏肉うどん （玉ねぎ） つぶし果物（もも缶） 麦茶	お粥 さつま芋マッシュ みそ汁（人参、ねぎ） 麦茶	やわらか鶏肉うどん （玉ねぎ） きざみ果物（もも缶） 麦茶	軟飯 さつま芋の煮物 みそ汁（人参、ねぎ） 麦茶	冷やしきつねうどん さつま芋のレモン煮 果物（もも缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
21 ／ 火	お粥 ほぐしカレイのみそ煮 ひじきとキャベツのスープ 麦茶	パン粥 コロコロスープ （ささみ、人参、玉ねぎ） 麦茶	軟飯 カレイのみそ煮 ひじきとキャベツのスープ 麦茶	一口食パン コロコロスープ （ささみ、人参、玉ねぎ） 麦茶	ごはん 白身魚の梅焼き ひじきの煮物 みそ汁（キャベツ、油揚げ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳	
22 ／ 水	お粥 肉じゃが風 （鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ） みそ汁（ブロッコリー） 麦茶	お粥 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁（わかめ） 麦茶	軟飯 肉じゃが風 （鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ） みそ汁（ブロッコリー） 麦茶	軟飯 白菜と人参の炒め煮 みそ汁（わかめ） 麦茶	ごはん 海軍の肉じゃが【広島県】 ブロッコリーサラダ みそ汁（白菜、人参） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳	
23 ／ 木	お粥 鰯のほぐし煮 みそ汁（ほうれん草） 麦茶	コーンフレークのミルク煮 じゃが芋と人参のマッシュ 麦茶	軟飯 煮魚（たら） みそ汁（ほうれん草） 麦茶	コーンフレークのミルク煮 じゃが芋と人参の煮物 麦茶	ごはん 赤魚の照り焼き 切干大根のイリチー みそ汁（ほうれん草、しめじ） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
24 ／ 金	お粥 ツナ胡瓜煮 みそ汁（わかめ） 麦茶	お粥 玉ねぎと鮭のとりと煮 みそ汁（トマト） 麦茶	軟飯 ツナ胡瓜和え みそ汁（わかめ） 麦茶	軟飯 玉ねぎと鮭の煮物 みそ汁（トマト） 麦茶	【お誕生日会】 ごはん コーンフレークメンチカツ トマトサラダ みそ汁（なめこ、わかめ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	
25 ／ 土	くたくたささみ野菜うどん （キャベツ、玉ねぎ） つぶし果物（パイナップル） 麦茶	お粥 きざみトマト みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	やわらかささみ野菜うどん （キャベツ、玉ねぎ） きざみ果物（パイナップル） 麦茶	軟飯 きざみトマト みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	冷やし中華 スープ（じゃが芋、人参） 果物（パイナップル） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 クロワッサン 麦茶 牛乳	
27 ／ 月	お粥 胡瓜の豚そぼろあん みそ汁（コーン、かぶ） 麦茶	お粥 グリーンピースと玉ねぎのつぶし煮 みそ汁（わかめ） 麦茶	軟飯 胡瓜の豚そぼろ煮 みそ汁（コーン、かぶ） 麦茶	軟飯 グリーンピースと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁（わかめ、えのき） 麦茶	ハヤシライス 海蔭サラダ スープ（かぶ） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツポンチ（すいか入り） 麦茶 牛乳	
28 ／ 火	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁（じゃが芋、人参） 麦茶	お粥 キャベツと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（じゃが芋、人参） 麦茶	軟飯 キャベツと玉ねぎの炒め煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	ごはん 鮭のオーロラソース ジャーマンポテト みそ汁（切干大根、人参） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 かぼちゃプリン 麦茶 牛乳	
29 ／ 水	お粥 里芋のおかか煮 みそ汁（小松菜） 麦茶	くたくた鶏もやしうどん 人参のうす味煮 麦茶	軟飯 里芋のおかか和え みそ汁（小松菜） 麦茶	やわらか鶏もやしうどん 人参のうす味煮 麦茶	ごはん 豚の南部焼き 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁（小松菜、えのき） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 もやし鶏そぼろラーメン 麦茶 牛乳	
30 ／ 木	お粥 ブロッコリーとコーンのミルク煮 みそ汁（人参） 麦茶	お粥 納豆トマト みそ汁（南瓜） 麦茶	軟飯 ブロッコリーとコーンのミルク煮 みそ汁（人参） 麦茶	軟飯 納豆トマト みそ汁（南瓜） 麦茶	ごはん 納豆のまり揚げ ブロッコリーとコーン炒め みそ汁（鮭、南瓜） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳	
31 ／ 金	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎのとりと煮 みそ汁（さつま芋） 麦茶	お粥 キャベツのり風味煮 みそ汁（人参） 麦茶	軟飯 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 みそ汁（さつま芋） 麦茶	軟飯 キャベツのり和我 みそ汁（人参） 麦茶	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き キャベツの磯和え みそ汁（さつま芋、ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 ブルーベリージャムマフィン 麦茶 牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。