

2026年7月 乳児食 献立表



※ 献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	水	ごはん	デミグラスハンバーグ きのことソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	272	9.5	鶏肉 豚肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ビーマン 人参 コーン グリーンピース りんご	
2	木	ごはん	チリコンカン ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	262	10.2	豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ	こめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	トマト パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー 黄桃	
3	金	ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え 梨	303	8.7	豚肉 鶏肉	こめ 植物油脂 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 梨	
6	月	ごはん	冬瓜のそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	270	8.5	豚肉 鶏肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 冬瓜 大根菜 りんご	
7	火	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨と人参の和え物 豆腐とかぼちゃしんじょ	277	9.4	鶏肉 豆腐 すり身	こめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん かぼちゃ オクラ たまねぎ 人参 枝豆 ほうれん草 ブロッコリー	
8	水	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし とうもろこしすり身寄せ	250	8.6	鶏肉 すり身	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー とうもろこし
9	木	ごはん	ふかしもち 豚肉ときのこのマヨ炒め 花かんも いんげんのごま和え みかん	258	7.6	豚肉 豆腐 すり身	こめ 植物油脂 さつまいも ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん いんげん みかん	
10	金	ごはん	竹輪の煮物 ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	253	8.9	豚肉 すり身 鶏肉	こめ 植物油脂 春雨	玉ねぎ もやし いら ビーマン ひらたけ 人参 白桃	
13	月	ごはん	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	256	10.3	鶏肉 さけ	こめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご	
14	火	S	ごはん	麻婆豆腐 ワインナー 青菜のじゃこ和え 梨	253	9.0	豆腐 豚肉 鶏肉 しらす	こめ 植物油脂	玉ねぎ チンゲン菜 梨
15	水	ごはん	肉団子 マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	250	8.5	鶏肉 豚肉	こめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリーンピース ほうれん草 玉ねぎ 白桃	
16	木	ごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 みかん	296	8.9	豚肉 すり身	こめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん	
17	金	ごはん	鶏肉のケチャップソテー キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	283	8.3	すり身 昆布 鶏肉 青海苔	こめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリーンピース 人参 コーン 黄桃	
21	火	ごはん	ツナと大根の煮物 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	271	8.3	豆腐 豚肉 まぐろ	こめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな 大根 りんご	
22	水	ごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 さつまいも煮 コーンサラダ 白桃	279	9.7	豚肉 青海苔 すり身	こめ 植物油脂 さつまいも	ごぼう 白菜 コーン 白桃	
23	木	S	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	284	12.3	豚肉 削り節	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
24	金	ごはん	鮭とキャベツの和え物 大根としいたけの煮物 オクラのおかか和え 厚揚げ煮 梨	255	8.8	さけ 削り節 厚揚げ	こめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ 梨	
27	月	ごはん	チキンソテー カレー肉じゃが 高野豆腐煮 さつま揚げ みかん	289	10.9	豚肉 豆腐 鶏肉 すり身	こめ 植物油脂 じゃがいも	いんげん 人参 みかん	
28	火	ごはん	麻婆なす れんこんの煮物 ツナとわかめの和え物 白桃	301	8.3	豚肉 まぐろ わかめ	こめ 植物油脂 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ れんこん なす 白桃	
29	水	ごはん	鮭じゃが お野菜のみそ炒め 焼豚 大根菜のごま和え 梨	261	7.5	さけ 豚肉	こめ 植物油脂 じゃがいも ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 梨	
30	木	ごはん	小籠包 ひじきの煮物 さつまいも煮 ビーマンとツナの炒め物 黄桃	271	8.4	鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき まぐろ	こめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン キャベツ ビーマン 黄桃	
31	金	S	ごはん	ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ りんご	244	7.4	豚肉 まぐろ	こめ 植物油脂 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
 ※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
 ※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。
 ※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。
 ※ 乳児食の主食はすべてわかめ白ごはんにしています。

産地のご案内
 (主な物) 人参(北海道)、キャベツ(長野)、玉ねぎ(兵庫 佐賀)、じゃがいも(静岡)
 小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(欧州、ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)