



## 7月 移行食献立表 (12~18ヶ月 パクパク)

2026年

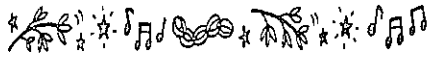
## さくら保育園

| 日 | 曜 | 午前<br>おやつ<br>(乳児) | 昼食献立名                                            |                                                                        |                                               |                                                    |                                 | 午後のおやつ<br>(乳・幼児)                              |
|---|---|-------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |   |                   | 主食<br>(乳・幼児)                                     | 副食 1<br>(乳・幼児)                                                         | 副食 2<br>(乳・幼児)                                | 副食 3<br>(乳・幼児)                                     | 汁物<br>(乳・幼児)                    |                                               |
| 1 | 水 | 玄米<br>せんべい        | ごはん                                              | ショットブッラール                                                              | 小松菜サラダ                                        | じゃこおかか                                             | すまし汁                            | プレーンクッキー                                      |
|   |   |                   | 米                                                | 豚ひき・豆腐<br>玉ねぎ・高野豆腐<br>米粉パン粉・塩<br>じゃがいも・コンソメ<br>豆乳・みそ<br>米粉             | 小松菜<br>ツナ缶<br>人参<br>きゅうり<br>しょうゆ・塩<br>酢・油     | ちりめんじゃこ<br>煮干し節<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>白ごま<br>ごま油 | 豆腐<br>だし汁<br>しょうゆ<br>塩          | 米粉<br>片栗粉<br>ベーキングパウダー<br>砂糖・豆乳<br>塩・油        |
| 2 | 木 | 蒸し<br>野菜          | ごはん                                              | 厚揚げマーボー                                                                | もやしのナムル                                       |                                                    | みそ汁                             | キャロットケーキ                                      |
|   |   |                   | 米                                                | 厚揚げ・豚ひき<br>人参<br>ピーマン・長ねぎ<br>にんにく・高野豆腐<br>油・ごま油・砂糖<br>しょうゆ・みそ<br>酒・片栗粉 | もやし・きゅうり<br>人参・長ねぎ<br>白ごま<br>砂糖・しょうゆ<br>酢・ごま油 |                                                    | 小松菜<br>だし汁<br>みそ                | 米粉<br>人参<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油・豆乳<br>粉糖     |
| 3 | 金 | 玄米<br>せんべい        | ごはん                                              | 肉じゃが                                                                   | 千草和え                                          | しらす佃煮                                              | みそ汁                             | わかめおにぎり                                       |
|   |   |                   | 米                                                | 豚肉<br>じゃがいも<br>玉ねぎ<br>人参・いんげん<br>油・砂糖・しょうゆ                             | きゅうり<br>人参<br>きゃべつ<br>白ごま<br>砂糖・しょうゆ<br>油・酢   | 釜揚げしらす<br>酒<br>みりん<br>砂糖<br>しょうゆ                   | 厚揚げ<br>にら<br>だし汁<br>みそ          | 米<br>わかめ                                      |
| 4 | 土 | 玄米<br>せんべい        | ビーフン                                             |                                                                        | フルーツ                                          |                                                    | すまし汁                            | 鮭おにぎり                                         |
|   |   |                   | ビーフン・豚肉<br>きゃべつ・もやし<br>人参・ニラ<br>鶏がらスープ<br>しょうゆ・塩 |                                                                        | バナナ                                           |                                                    | 豆腐<br>わかめ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>塩   | 米<br>鮭フレーク                                    |
| 6 | 月 | 玄米<br>せんべい        | ふりかけごはん                                          | 松風焼き                                                                   | 切干大根サラダ                                       |                                                    | スプリットピースープ                      | かぼちゃの<br>パンケーキ                                |
|   |   |                   | 米<br>いわし・昆布粉末<br>青のり<br>白ごま<br>しょうゆ・酢            | 鶏ひき・豆腐<br>玉ねぎ・じゃがいも<br>米粉パン粉<br>高野豆腐<br>みそ・砂糖<br>みりん・酒<br>白ごま          | 切干大根<br>きゅうり・人参<br>ツナ缶<br>しょうゆ・酢<br>砂糖・白ごま・油  |                                                    | 大豆水煮<br>人参<br>玉ねぎ<br>豆乳<br>コンソメ | 米粉<br>かぼちゃ<br>ベーキングパウダー<br>豆乳<br>砂糖<br>塩<br>油 |
| 7 | 火 | 蒸し<br>野菜          | ごはん                                              | 豆乳シチュー                                                                 | 短冊サラダ                                         | フルーツ                                               |                                 | ぶどうゼリー                                        |
|   |   |                   | 米                                                | 豚肉<br>じゃがいも<br>玉ねぎ・人参<br>油<br>コンソメ<br>豆乳                               | きゃべつ<br>きゅうり<br>人参<br>しょうゆ・砂糖<br>酢・ごま油・油      | バナナ                                                |                                 | 寒天<br>砂糖<br>ぶどうジュース                           |
| 8 | 水 | 玄米<br>せんべい        | ごはん                                              | 高野豆腐のはさみ煮                                                              | 大根とツナの<br>和風サラダ                               | じゃこおかか                                             | みそ汁                             | ココアマフィン                                       |
|   |   |                   | 米                                                | 高野豆腐・鶏ひき<br>豆腐・長ねぎ<br>人参<br>砂糖・酒<br>しょうゆ<br>だし汁<br>片栗粉                 | 大根<br>きゅうり<br>人参<br>ツナ缶<br>しょうゆ・酢<br>油・砂糖     | ちりめんじゃこ<br>煮干し節<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>白ごま<br>ごま油 | おくら<br>だし汁<br>みそ                | 米粉<br>ココア<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油・豆乳          |

移行献立表 No.1

| 日  | 曜 | 午前<br>おやつ<br>(乳児) | 昼食献立名                                                             |                                                          |                                                   |                                                    |                               | 午後のおやつ<br>(乳・幼児)                                 |
|----|---|-------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |   |                   | 主食<br>(乳・幼児)                                                      | 副食 1<br>(乳・幼児)                                           | 副食 2<br>(乳・幼児)                                    | 副食 3<br>(乳・幼児)                                     | 汁物<br>(乳・幼児)                  |                                                  |
| 9  | 木 | 果物                | ごはん                                                               | カジキのトマト煮                                                 | ポテトサラダ                                            |                                                    | すまし汁                          | わかめおにぎり                                          |
|    |   |                   | 米                                                                 | カジキ<br>玉ねぎ・トマト缶<br>油・コンソメ<br>塩                           | じゃがいも<br>人参<br>きゅうり<br>マヨドレ・砂糖・塩                  |                                                    | 鶏肉<br>小松菜<br>だし汁<br>しょうゆ<br>塩 | 米<br>わかめ                                         |
| 10 | 金 | 玄米<br>せんべい        | ごはん                                                               | 厚揚げのそぼろ煮                                                 | 小松菜ときゃべつの<br>磯辺和え                                 | しらす佃煮                                              | みそ汁                           | ふりかけおにぎり                                         |
|    |   |                   | 米                                                                 | 豚ひき・高野豆腐<br>厚揚げ<br>人参<br>玉ねぎ<br>砂糖・しょうゆ・だし汁<br>油・片栗粉     | 小松菜<br>きゃべつ<br>人参<br>しょうゆ<br>ごま油<br>刻みのり          | 釜揚げしらす<br>酒<br>みりん<br>砂糖<br>しょうゆ                   | にら<br>もやし<br>だし汁<br>みそ        | 米<br>いわし・昆布粉末<br>青のり<br>白ごま<br>しょうゆ・酢            |
| 11 | 土 | 玄米<br>せんべい        | チャーハン                                                             |                                                          | フルーツ                                              |                                                    | みそ汁                           | わかめおにぎり                                          |
|    |   |                   | 米<br>豚肩小間<br>人参・細ねぎ<br>油<br>しょうゆ・中華だし<br>塩・コショウ<br>ごま油            |                                                          | バナナ                                               |                                                    | 豆腐<br>わかめ<br>だし汁<br>みそ        | 米<br>わかめ                                         |
| 13 | 月 | 玄米<br>せんべい        | ふりかけごはん                                                           | なすと豚肉の<br>味噌炒め                                           | コールスローサラダ                                         |                                                    | みそ汁                           | しらすのポテトおやき                                       |
|    |   |                   | 米<br>いわし・昆布粉末<br>青のり<br>白ごま<br>しょうゆ・酢                             | 豚肉<br>なす<br>人参<br>玉ねぎ<br>砂糖・しょうゆ<br>みそ・酒・ごま油<br>片栗粉      | きゃべつ<br>きゅうり<br>人参<br>油・酢・砂糖<br>塩                 |                                                    | 厚揚げ<br>玉ねぎ<br>だし汁<br>みそ       | じゃがいも<br>片栗粉<br>豆乳<br>油<br>しらす<br>青のり<br>砂糖・しょうゆ |
| 14 | 火 | 果物                | タコライス                                                             |                                                          | わかめサラダ                                            |                                                    | すまし汁                          | ひじきごはん                                           |
|    |   |                   | 米<br>豚ひき・高野豆腐<br>きゃべつ・トマト<br>玉ねぎ・にんにく<br>油・ケチャップ・ソース<br>しょうゆ・コショウ |                                                          | わかめ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>油・ごま油<br>砂糖・酢<br>しょうゆ      |                                                    | 豆腐<br>だし汁<br>しょうゆ<br>塩        | 米<br>人参<br>豚ひき<br>ひじき<br>だし汁・砂糖<br>塩・しょうゆ・酒      |
| 15 | 水 | 玄米<br>せんべい        | ごはん                                                               | 厚揚げハンバーグ                                                 | きゃべつのごま酢和え                                        | じゃこおかか                                             | みそ汁                           | 豆乳プリン                                            |
|    |   |                   | 米                                                                 | 豚ひき・厚揚げ<br>玉ねぎ・じゃがいも<br>高野豆腐<br>米粉パン粉<br>ケチャップ・ソース<br>砂糖 | きゃべつ<br>わかめ<br>白ごま<br>砂糖<br>しょうゆ<br>酢             | ちりめんじゃこ<br>煮干し節<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>白ごま<br>ごま油 | なす<br>だし汁<br>みそ               | 豆乳<br>砂糖<br>ゼラチン                                 |
| 16 | 木 | 蒸し<br>野菜          | ごはん                                                               | 高野豆腐の含め煮                                                 | じゃこサラダ                                            |                                                    | みそ汁                           | レモンケーキ                                           |
|    |   |                   | 米                                                                 | 高野豆腐<br>鶏肉<br>人参・いんげん<br>砂糖・みりん<br>しょうゆ・だし汁              | きゃべつ<br>人参<br>きゅうり<br>ちりめんじゃこ<br>しょうゆ<br>油<br>酢・塩 |                                                    | おくら<br>厚揚げ<br>だし汁<br>みそ       | 米粉<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油・豆乳<br>レモン汁            |

移行献立表 No.2

| 日 曜 | 午前<br>おやつ<br>(乳児) | 昼 食 献 立 名     |                                                                                                                                                                          |                                                              |                                           |                                                    | 午後のおやつ<br>(乳・幼児)                                     |                                             |
|-----|-------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|     |                   | 主 食<br>(乳・幼児) | 副食 1<br>(乳・幼児)                                                                                                                                                           | 副食 2<br>(乳・幼児)                                               | 副食 3<br>(乳・幼児)                            | 汁物<br>(乳・幼児)                                       |                                                      |                                             |
| 17  | 金                 | 玄米<br>せんべい    | ごはん                                                                                                                                                                      | カジキの<br>ガーリックソテー                                             | 小松菜サラダ                                    | しらす佃煮                                              | すまし汁                                                 | ココアクッキー                                     |
|     |                   |               | 米                                                                                                                                                                        | カジキ<br>塩・コショウ<br>にんにく・油<br>ケチャップ                             | 小松菜<br>ツナ缶<br>人参<br>きゅうり<br>しょうゆ・塩<br>酢・油 | 釜揚げしらす<br>酒<br>みりん<br>砂糖<br>しょうゆ                   | 鶏肉<br>玉ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>塩                        | 米粉<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油・豆乳<br>片栗粉<br>ココア |
| 18  | 土                 | 玄米<br>せんべい    | 焼き肉丼                                                                                                                                                                     |                                                              | フルーツ                                      |                                                    | みそ汁                                                  | 蒸しパン                                        |
|     |                   |               | 米<br>豚肉<br>玉ねぎ・人参・ニラ<br>油・しょうゆ・酒<br>みりん・砂糖・ごま油<br>にんにく                                                                                                                   |                                                              | バナナ                                       |                                                    | 豆腐<br>わかめ<br>だし汁<br>みそ                               | 米粉<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油<br>豆乳            |
| 20  | 月                 |               |  海の日  |                                                              |                                           |                                                    |                                                      |                                             |
| 21  | 火                 | 果物            | ごはん                                                                                                                                                                      | 厚揚げの煮物                                                       | 背のりポテトサラダ                                 | じゃこおかか                                             | みそ汁                                                  | もちもちパンケーキ                                   |
|     |                   |               | 米                                                                                                                                                                        | 厚揚げ<br>油<br>片栗粉<br>みりん<br>砂糖<br>しょうゆ<br>酒                    | じゃがいも<br>人参・きゅうり<br>背のり<br>マヨドレ・砂糖・塩      | ちりめんじゃこ<br>煮干し節<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>白ごま<br>ごま油 | 小松菜<br>だし汁<br>みそ                                     | 米粉<br>ベーキングパウダー<br>豆乳<br>砂糖<br>塩<br>油       |
| 22  | 水                 | 玄米<br>せんべい    | ごはん                                                                                                                                                                      | 酢どり                                                          | 野菜サラダ                                     |                                                    | すまし汁                                                 | りんごゼリー                                      |
|     |                   |               | 米                                                                                                                                                                        | 鶏肉<br>玉ねぎ・ピーマン<br>赤ピーマン・人参<br>砂糖・しょうゆ・酢<br>塩・酒・片栗粉<br>中華だし・油 | きゃべつ<br>人参<br>きゅうり<br>油<br>酢<br>砂糖・塩      |                                                    | 豆腐<br>わかめ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>塩                        | 寒天<br>砂糖<br>りんごジュース                         |
| 23  | 木                 | 蒸し<br>野菜      | ふりかけごはん                                                                                                                                                                  | さわらの西京焼き                                                     | 切干大根の<br>ごまサラダ                            |                                                    | のっぺい汁                                                | かぼちゃマフィン                                    |
|     |                   |               | 米<br>いわし・昆布粉末<br>背のり<br>白ごま<br>しょうゆ・酢                                                                                                                                    | さわら<br>みそ<br>みりん<br>砂糖<br>酒                                  | 切干大根<br>きゅうり・人参<br>マヨドレ<br>しょうゆ<br>白ごま    |                                                    | 鶏肉<br>人参・大根<br>さといも<br>長ねぎ<br>油・だし汁<br>しょうゆ・塩<br>片栗粉 | 米粉<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油・豆乳<br>かぼちゃ       |
| 24  | 金                 | 玄米<br>せんべい    | そばろ丼                                                                                                                                                                     |                                                              | キャロットラペ                                   |                                                    | わかめスープ                                               | 鮭わかめおにぎり                                    |
|     |                   |               | 米<br>豚ひき<br>玉ねぎ・にんにく<br>人参<br>ケチャップ・ソース<br>コンソメ                                                                                                                          |                                                              | 人参・オリーブオイル<br>酢・レモン汁<br>砂糖・塩<br>コショウ・パセリ  |                                                    | わかめ<br>長ねぎ<br>白ごま<br>鶏がらスープ<br>塩・しょうゆ                | 米<br>わかめ<br>鮭フレーク<br>ごま                     |

移行献立表 No.3

| 日  | 曜 | 午前<br>おやつ<br>(乳児) | 屋 食 献 立 名                             |                                                                       |                                                        |                                                    |                            | 午後のおやつ<br>(乳・幼児)                        |
|----|---|-------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|
|    |   |                   | 主 食<br>(乳・幼児)                         | 副 食 1<br>(乳・幼児)                                                       | 副 食 2<br>(乳・幼児)                                        | 副 食 3<br>(乳・幼児)                                    | 汁物<br>(乳・幼児)               |                                         |
| 25 | 土 | 玄米<br>せんべい        | チキンライス                                |                                                                       | フルーツ                                                   |                                                    | みそ汁                        | プレーンマフィン                                |
|    |   |                   | 米<br>鶏肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>ケチャップ<br>塩    | バナナ                                                                   |                                                        |                                                    | 豆腐<br>わかめ<br>だし汁<br>みそ     | 米粉<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油・豆乳           |
| 27 | 月 | 玄米<br>せんべい        | ふりかけごはん                               | 豚肉と厚揚げの<br>味噌炒め                                                       | もやしと人参の<br>おかか和え                                       |                                                    | みそ汁                        | 蒸かしいも                                   |
|    |   |                   | 米<br>いわし・昆布粉末<br>背のり<br>白ごま<br>しょうゆ・酢 | 厚揚げ<br>豚肉<br>たけのこ・ピーマン<br>玉ねぎ・生姜<br>油・みそ・しょうゆ<br>酒・砂糖                 | もやし<br>人参<br>しょうゆ<br>かつお節                              |                                                    | じゃがいも<br>わかめ<br>だし汁<br>みそ  | さつまいも                                   |
| 28 | 火 | 果物                | ごはん                                   | マーボーなす                                                                | 切干大根のナムル                                               |                                                    | みそ汁                        | かぼちゃ蒸しパン                                |
|    |   |                   | 米                                     | 豚ひき・なす<br>人参<br>ピーマン・長ねぎ<br>高野豆腐<br>にんにく・油・ごま油<br>砂糖・しょうゆ・みそ<br>酒・片栗粉 | 切干大根<br>小松菜<br>もやし<br>人参<br>しょうゆ・酢<br>ごま油・白ごま          |                                                    | 厚揚げ<br>小松菜<br>だし汁<br>みそ    | 米粉<br>かぼちゃ<br>ベーキングパウダー<br>豆乳<br>砂糖     |
| 29 | 水 | 玄米<br>せんべい        | ごはん                                   | 高野豆腐の煮物                                                               | 春雨サラダ                                                  | じゃこおかか                                             | みそ汁                        | キャロットゼリー                                |
|    |   |                   | 米                                     | 高野豆腐・鶏肉<br>片栗粉<br>油・人参<br>しょうゆ・みりん<br>酒・生姜                            | 春雨<br>きゅうり<br>人参<br>油・砂糖<br>塩・酢                        | ちりめんじゃこ<br>煮干し節<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>白ごま<br>ごま油 | にら<br>もやし<br>だし汁<br>みそ     | 人参<br>オレンジジュース<br>砂糖<br>レモン汁<br>寒天      |
| 30 | 木 | 蒸し<br>野菜          | ごはん                                   | 豆腐とひじきの煮物                                                             | じゃこビーにんじん                                              |                                                    | すまし汁                       | バナナケーキ                                  |
|    |   |                   | 米                                     | 豆腐・人参<br>ひじき<br>片栗粉<br>砂糖<br>塩<br>だし汁                                 | 人参・ピーマン<br>ちりめんじゃこ<br>オリーブオイル<br>しょうゆ<br>酒・塩<br>白ごま    |                                                    | 豆腐<br>わかめ<br>だし汁<br>しょうゆ・塩 | バナナ<br>米粉<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>油<br>豆乳 |
| 31 | 金 | 玄米<br>せんべい        | ごはん                                   | ハンバーグ                                                                 | 海藻サラダ                                                  | しらす佃煮                                              | みそ汁                        | 高野豆腐の<br>フレンチトースト                       |
|    |   |                   | 米                                     | 豚ひき<br>玉ねぎ・じゃがいも<br>豆腐・米粉パン粉<br>ケチャップ・ソース<br>砂糖・高野豆腐                  | わかめ<br>春雨<br>ツナ缶<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>油・砂糖・しょうゆ<br>酢・ごま油 | 釜揚げしらす<br>酒<br>みりん<br>砂糖<br>しょうゆ                   | なす<br>だし汁<br>みそ            | 高野豆腐<br>豆乳<br>砂糖<br>きなこ<br>塩            |

【今月の平均栄養量】

|    | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|----|--------------|-----------|--------|--------|
| 乳児 | 463          | 17.1      | 13.3   | 2.0    |
| 幼児 | 537          | 23.6      | 15.9   | 2.4    |

※都合により一部献立が変更になる場合があります。

※午前おやつ・昼食・午後おやつ時には白湯がつけます。

移行献立表 No.4