



7月 幼児食献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	りんご	ご飯 から揚げチキン クービーリチー かき玉汁	鶏肉 豚肉 昆布 卵	白米 小麦粉 こんにやく	トマト 切干大根 人参 なら ねぎ	16 土	バナナ	炊き込みご飯 小松菜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき しらす 豚肉	白米 こんにやく	人参 なら 小松菜 人参 冬瓜 人参 ねぎ
	午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 黒糖 バター			午後おやつ	芋かりんとう チーズ 牛乳	芋かりんとう チーズ 牛乳		
	バナナ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 みそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ		19 火	りんご	ナスミートスパゲティ ビーンズサラダ ワカメスープ	合挽 大豆 ワカメ	スパゲティ
午後おやつ	ミニドーナツ ブルー牛乳	牛乳	ドーナツ	ブルー	午後おやつ	しらすおにぎり チーズ		しらす チーズ	白米		
オレンジ	オムライス オクラの和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 大根 えのき ねぎ	20 水	バナナ		ご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜と鶏肉の煮物 もやしのみそ汁	きびなご 鶏肉 油揚げ	白米	ブロッコリー 冬瓜 人参 もやし 小松菜
午後おやつ	ゴーヤーケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー		午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	マシュマロ コーンフレーク オートミール バター			
パイナップル	ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米	レタス 胡瓜 トマト しらたき 人参 なら ねぎ		21 木	スイカ	秋刀魚のかば焼き丼 もずく酢 ゆし豆腐	秋刀魚 もずく ゆし豆腐	白米	レタス 胡瓜 ねぎ
午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵	オートミール 砂糖 小麦粉 バター		午後おやつ		アイスクリーム ビスケット		アイスクリーム ビスケット		
りんご	麦ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	豚ミンチ ハム	白米 押し麦 春雨	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン キャベツ しめじ ねぎ	22 金		お弁当会				
午後おやつ	サターアングリー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉			午後おやつ	レーズンパンラスク 牛乳	レーズンパン バター 砂糖			
オレンジ	七夕冷やし中華 コロッケ アーサ汁	卵 ハム アーサ 絹豆腐	中華麺 コロッケ	胡瓜 オクラ トマト ねぎ		23 土	バナナ	カレーピラフ ツナサラダ ほうれん草のみそ汁	ウインナー ツナ缶	白米	ピーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 ほうれん草 しめじ 人参
午後おやつ	ゼリー 星せんべい		ゼリー	せんべい	午後おやつ		黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒		
ヨーグルト	ゆかりご飯 魚の西京焼き 昆布煮豆 鶏汁	白身魚 大豆 昆布 鶏肉	白米	コーン 人参 こんにやく 大根 人参 ねぎ	25 月		オレンジ	ご飯 大豆のハッシュドビーフ 大根サラダ ワカメスープ	牛肉 大豆 ツナ缶 ワカメ	白米	しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 小松菜 玉ねぎ 青しそ
午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン バター			午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト	ウエハース	バナナ パイン缶	
バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ちくわ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 小松菜		26 火	スイカ	ご飯 サバの香味焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁	サバ 卵 木綿豆腐 油揚げ	白米	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ
午後おやつ	タンナファクルー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクルー	レーズン	午後おやつ		チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 バター 砂糖 ケーキMIX チョコ			
りんご	夏野菜カレー モーウイの和え物 もずくスープ	鶏肉 ツナ缶 もずく	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	27 水		パイナップル	三枚肉そば オクラのごまあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ オクラ 人参 コーン 金時豆 黒糖
午後おやつ	芋くじアングリー 牛乳	牛乳	さつま芋 もち粉 砂糖			午後おやつ	ジュシーおにぎり 小魚	ツナ缶 ひじき 小魚	白米	人参 ねぎ	
オレンジ	ご飯 魚フライネギソース 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白身魚 卵 木綿豆腐 油揚げ	白米 パン粉 小麦粉	長ネギ 小松菜 人参 大根 ねぎ		28 木	りんご	五穀米ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 五穀米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ
午後おやつ	ぜんざい クラッカー		金時豆 黒糖 押し麦 クラッカー		午後おやつ		くずもち 牛乳	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖		
パイナップル	ご飯 豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉	白米	玉ねぎ いんげん 胡瓜 人参 みかん缶 小松菜 しめじ	29 金		オレンジ	納豆ご飯 八宝菜 ポテトフライ かき玉汁	納豆 豚肉 ちくわ	白米	白菜 人参 長ネギ 椎茸 絹さや フライドポテト ねぎ
午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉			午後おやつ	パースディケーキ 牛乳	ケーキ			
バナナ	焼きそば 胡瓜とトマトの酢の物 アーサ汁	豚肉 ツナ缶 アーサ	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 なら 胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ		30 土	バナナ	生姜焼き丼 和え物 みそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 厚揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 小松菜 長ネギ
午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米		午後おやつ		コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	レーズン		
スイカ	コーンご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米	コーン トマト ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ	15 金		午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ツナ缶 牛乳	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 18日(月)海の日でお休みです。

7月 離乳食 献立表

令和4年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
1	金	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 じゃが芋のつぶし煮 切干大根つぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 じゃが芋の煮物 切干大根いり煮 ソーメン汁 果物		
2	土	初期	つぶし粥 魚すり流し ほうれん草あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ほうれん草つぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物		
4	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 大根スープ 果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
5	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	にゅうめん	
		中期	全粥 鮭のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐 果物		
6	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト キャベツスープ 果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ キャベツスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋サラダ キャベツスープ 果物		
7	木	初期	つぶし粥 魚のトマトペースト じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
8	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 大根スープ 果汁	チーズパン じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大豆のトマトつぶし煮 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大豆のトマト煮 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
9	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜つぶしあえ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 果物		
11	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ オニオンスープ 果汁	芋おじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ほうれん草つぶしあえ オニオンスープ 果汁		
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ほうれん草和え物 オニオンスープ 果物		
12	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁 果物		
13	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物		
14	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト 冬瓜スープ 果汁	鮭おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 トマトサラダ アーサ汁 果物		
15	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	チーズパン オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 白菜のみそ汁 果物		
16	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 冬瓜スープ 果汁	おじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし小松菜あえ 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
19	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
20	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜ペースト 小松菜スープ 果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜つぶし煮 小松菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 小松菜のみそ汁 果物		
21	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根サラダマッシュ すましスープ 果汁	しらすおじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし大根サラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 大根サラダ ゆし豆腐 果物		
22	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
23	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツサラダペースト ほうれん草スープ 果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物		
25	月	初期	つぶし粥 野菜ミルク煮すり流し 大根サラダマッシュ 野菜スープ 果汁	ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥 野菜のつぶしミルク煮 つぶし大根サラダ 野菜スープ 果物		
		後期	軟飯 野菜のミルク煮 大根サラダ 野菜スープ 果物		
26	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	パンケーキ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁 果物		
27	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 煮込みうどん汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ 煮込みうどん汁 果物		
28	木	初期	つぶし粥 マーボー豆腐マッシュ 南瓜サラダペースト オニオンスープ 果汁	南瓜おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ 果物		
29	金	初期	つぶし粥 魚のトマト煮 人参ペースト 大根スープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	納豆全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	納豆軟飯 鶏肉のトマト煮 人参きんぴら 大根のみそ汁 果物		
30	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 小松菜スープ 果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 小松菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 小松菜のみそ汁 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。