



7月 幼児食献立表



育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和5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 土	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	18 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 レタス 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	玉ねぎ 人参 なす アスパラ トマト
	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	切干大根おにぎり 魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ	白米 ごま 切干大根 人参	
3 月	オレンジ	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 白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	19 水	バナナ	もちぎびご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐のみそ汁	きびなご 鶏肉 木綿豆腐	白米 もちぎび 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	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	牛乳	マシュマロ コーンフレーク トミール バター	
4 火	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 しらたき	レタス 胡瓜 トマト 人参 にはら ねぎ	20 木	スイカ	ふりかけご飯 豚カツ ナムル なめこ汁	豚肉(卵) 絹豆腐	白米 小麦粉 パン粉 キャベツ コーン ほうれん草 もやし 人参 なめこ ねぎ	
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	牛乳	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	
5 水	りんご	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ワカメのみそ汁	豚ミンチ ウインナー わかめ	白米 押し麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ	21 金	お弁当会				
	午後おやつ	サターアングリー 牛乳	牛乳	砂糖 小麦粉 BP 油			午後おやつ	レーズンパンラスク 牛乳	牛乳	レーズンパン バター 砂糖	
6 木	バナナ	ゆかりご飯 魚の西京焼き クレープイリチー 春雨のすまし汁	白身魚 豚肉 昆布 春雨(ベーコン)	白米 こんにゃく	コーン 切干大根 にはら 人参 白菜	22 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	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
7 金	スイカ	七夕冷やし中華 コロクケ すまし汁	(卵) ハム アーサ	中華麺 コロクケ	胡瓜 オクラ トマト ねぎ	24 月	オレンジ	ご飯 唐揚げチキン もずく酢 豆乳スープ	牛肉 大豆 もずく ベーコン	白米 じゃが芋 玉ねぎ	しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 玉ねぎ
	午後おやつ	星型ジャムパン 牛乳	牛乳	パン ジャム バター			午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
8 土	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 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 小松菜	25 火	りんご	ご飯 鮭のみりん焼き 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	うどんかりんとう 牛乳	牛乳	うどん 黒糖 油	
10 月	りんご	オムライス オクラの和え物 大根のみそ汁	鶏肉(卵) ツナ缶 油揚げ	白米 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 大根 ねぎ	26 水	パイナップル	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 大根 胡瓜 金時豆 黒糖	
	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		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	
11 火	オレンジ	納豆ご飯 肉豆腐 ポテトフライ かき玉汁	納豆 豚肉 木綿豆腐	白米 じゃが芋	白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜 しめじ ねぎ	27 木	りんご	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 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 雑穀米 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	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	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
12 水	パイナップル	麦ご飯 豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	白米 押し麦 マカロニ	玉ねぎ いんげん 胡瓜 人参 みかん 小松菜	28 金	オレンジ	ご飯 魚フライネギソースかけ 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白身魚(卵) 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	白米 パン粉 小麦粉 小松菜 人参 大根 ねぎ	
	午後おやつ	南瓜スコーン 牛乳	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX 南瓜			午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ 野菜ジュース	
13 木	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 白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら 胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ	29 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	牛乳	コーンフレーク レーズン	
14 金	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 しらたき	コーン トマト ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ	31 月	りんご	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 木綿豆腐	白米 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 ほうれん草 しめじ	
	午後おやつ	ハニークリームトースト 牛乳	生クリーム 牛乳	食パン バター 砂糖 ほんみつ			午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	ツナ缶(卵) 牛乳	小麦粉 ねぎ	
15 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 こんにゃく	人参 にはら 小松菜 人参 冬瓜 人参 ねぎ	7月	 <p>※ 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。 ※ 17日(月)海の日でお休みです。</p>				
	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								

7月 離乳食 献立表

令和5年

育心保育園

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)	果物	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	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草あえマッシュ ジャが芋スープ	バナナ果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶしあえ ジャが芋のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 ジャが芋のみそ汁			
3	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ ブロッコリーあえペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ			
4	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト すましスープ	バナナ果汁	にゅうめん	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐			
5	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ジャが芋の煮物マッシュ オニオンスープ	りんご果汁	鶏おじや ジャが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 オニオンスープ	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ジャが芋の煮物 オニオンスープ			
6	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ	バナナ果汁	ササミおじや ジャが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根つぶし煮 白菜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根いり煮 白菜スープ			
7	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	トマトおじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	スイカ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
8	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 胡瓜のすりおろしあえ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	豆腐おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁			
10	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト 大根スープ	りんご果汁	芋おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋マッシュ 大根のみそ汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁			
11	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	おじや さつま芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
12	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	りんご果汁	鶏おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁			
13	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	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 トマトサラダ アーサ汁			
14	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	りんご果汁	チーズパン オニオンスープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 白菜のみそ汁			
15	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜あえマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	おじや ジャが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁			
18	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ	りんご果汁	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 大根スープ	りんごコンポート		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 大根スープ			
19	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	バナナ果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 小松菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 小松菜のみそ汁			
20	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
21	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ナムルマッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	しらすおじや 大根スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしナムル 豆腐のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ナムル 豆腐のみそ汁			
22	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ ほうれん草スープ	バナナ果汁	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	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁			
24	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ジャが芋おやき	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆乳スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの煮物 南瓜の煮物 豆乳スープ			
25	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ	りんご果汁	パンケーキ	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁			
26	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 大根和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 大根つぶしあえ 煮込みつぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 大根の和え物 煮込みうどん汁			
27	木	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	りんご果汁	さつま芋おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ	りんごコンポート		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ			
28	金	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	オレンジ果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 小松菜つぶし白和え 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁			
29	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	バナナ果汁	おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜あんかけ つぶし和え物 小松菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 小松菜のみそ汁			
31	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	りんごコンポート		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			

※ 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。