



# 7月 幼児食献立表



美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	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月	スイカ	夏野菜カレー	鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ	17水	バナナ	ご飯	鶏肉	白米		
		モーウイの和え物	ツナ缶		モーウイ 胡瓜			唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー	
		ワカメスープ	わかめ		長ネギ			もずく酢	もずく		胡瓜	
午後おやつ		ゴーヤーケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー	午後おやつ		ヨーヨーのチーズ焼き	ベーコン 卵 チーズ			ヨーヤー
2火	りんご	ご飯		白米		18木	りんご	ナスミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 なす ビーマントマト	
		魚の西京焼き	白身魚		コーン			パンパンジーサラダ	ササミ		レタス 胡瓜 コーン	
		クーブイリチー	豚肉 昆布	こんにゃく	切干大根 いら 人参			ワカメスープ	ワカメ		大根 ねぎ	
午後おやつ		芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉		午後おやつ		梅おにぎり		白米 梅ふりかけ		
3水	バナナ	麦ご飯		白米 押し麦		19金	お弁当会					
		ハンバーグ	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ ブロッコリー		午後おやつ	ゴマサンド		パン	ゴマクリーム	
		ポテトサラダ	ハム		じゃが芋 マヨネーズ		午後おやつ	牛乳	牛乳			
午後おやつ		くずもち	きなこ	芋くず 砂糖 黒糖								
4木	オレンジ	ご飯		白米		20土	バナナ	カレーピラフ	ウインナー	白米	ビーマン 人参 コーン	
		鮭のマリネ	鮭		レタス 胡瓜 トマト			ツナサラダ	ツナ缶		キャベツ 胡瓜	
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 いら			ほうれん草のみそ汁			ほうれん草 しめじ 人参	
午後おやつ		オートミールクッキー	卵	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP		午後おやつ		動物ビスケット		ビスケット		
5金	七タメニュー	七タ冷やし中華	卵 ハム	中華麺	胡瓜 オクラ トマト	22月	オレンジ	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	
		星コロック		コロック				かりかり胡瓜	糸かつお		胡瓜	
		フルーツミックス						冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 ねぎ	
午後おやつ		星型ジャムパン	牛乳	パン ジャム バター		午後おやつ		黒糖クッキー	卵	バター 黒糖 ケーキMIX		
6土	バナナ	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	23火	スイカ	ご飯		白米		
		ほうれん草の和え物	ツナ缶		ほうれん草 人参			豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	コーン	
		みそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ			ナムル	ツナ缶		ブロッコリー もやし 人参	
午後おやつ		ミニドーナツ		ドーナツ		午後おやつ		アイスクリーム		アイスクリーム		
8月	りんご	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	24水	りんご	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		
		オクラの和え物	ツナ缶		オクラ 人参			鮭のみりん焼き	鮭		トマト	
		大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			ヨーヤーチャンプルー	卵 木綿豆腐		ヨーヤー 玉ねぎ 人参	
午後おやつ		プリン	プリン			午後おやつ		南瓜ドーナツ	砂糖 ケーキMIX 油	南瓜		
9火	オレンジ	納豆ご飯	納豆	白米		25木	パン	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
		八宝菜	豚肉 ちくわ		白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜			大根の和え物	カニ棒		大根 胡瓜	
		ポテトフライ		じゃが芋				金時豆の甘煮	金時豆 黒糖			
午後おやつ		ごまクッキー	卵	ラード 砂糖 小麦粉		午後おやつ		ジュシーおにぎり	ツナ缶 ひじき	白米 人参 ねぎ		
10水	パン	麦ご飯		白米 押し麦		26金	りんご	雑穀米ご飯		白米 雑穀米		
		豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ ビーマン			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ 人参 ビーマン	
		マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	明太 人参 みかん			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
午後おやつ		さつま芋のシュガー焼き	牛乳	さつま芋 砂糖 バター		午後おやつ		ハースディケーキ		ケーキ		
11木	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 いら	27土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	
		胡瓜とトマトの酢の物	ツナ缶		胡瓜 トマト			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参	
		アーサ汁	アーサ		冬瓜 ねぎ			鶏汁	鶏肉	こんにゃく	冬瓜 人参 ねぎ	
午後おやつ		鮭おにぎり	鮭	白米		午後おやつ		タンナファクルー		タンナファクルー		
12金	スイカ	ご飯		白米		29月	パン	豚肉のソース焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	
		サバのカレー揚げ	サバ		トマト			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参	
		きんぴらごぼう	ちきあぎ	しらたき	ごぼう 人参			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
午後おやつ		ハニークリームトースト	生クリーム	食パン バター 砂糖 はちみつ		午後おやつ		もずく天ぷら	もずく	てんぷら粉	玉ねぎ 人参	
13土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	30火	オレンジ	ご飯		白米		
		小松菜の和え物	ちくわ		小松菜 人参			魚フライネギソースかけ	白身魚 卵	パン粉 小麦粉	長ネギ	
		豚汁	豚肉	こんにゃく	大根 人参 ねぎ			小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		小松菜 人参	
午後おやつ		芋かりんどう		芋かりんどう		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	
16火	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		31水	バナナ	パン		パン		
		きびなごの唐揚げ	きびなご		オクラ 人参			ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	
		冬瓜のさつと煮	ちくわ		冬瓜 小松菜			かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ	
午後おやつ		マンユマロおこし	きな粉	マンユマロ コーンフレーク トミール バター		午後おやつ		油味噌おにぎり	ツナ缶	油 砂糖 白米		



※ 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。



# 7月 離乳食 献立表



令和6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	果物	おやつ
		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)		(3回食から)
1	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ オニオンスープ	中期 全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	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	オレンジ果汁	南瓜おやき
2	火	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	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	後期 軟飯 魚の野菜煮 切干大根いり煮 白菜スープ	りんご果汁	ササミおじや
3	水	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトペースト オニオンスープ	中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ	後期 軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじや
4	木	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	中期 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	後期 軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐	オレンジ果汁	じゃが芋スープ
5	金	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 トマトサラダ 豆腐のすまし汁	りんご果汁	トマトおじや
6	土	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ じゃが芋スープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え じゃが芋のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	バナナ果汁	ツナおじや
8	月	初期 つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 大根スープ	中期 全粥 鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁	後期 軟飯 鶏肉の煮物 人参しりしり煮 大根のみそ汁	りんご果汁	さつま芋おやき
9	火	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ	中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	後期 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	オレンジ果汁	おじや
10	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	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	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	りんご果汁	鶏おじや
11	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ 冬瓜スープ	中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトサラダマッシュ 冬瓜のすまし汁	後期 軟飯 ササミの野菜煮 トマトサラダ 冬瓜のすまし汁	バナナ果汁	鮭おじや
12	金	初期 つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 白菜スープ	中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜のみそ汁	後期 軟飯 魚のトマト煮 野菜きんぴら 白菜のみそ汁	オレンジ果汁	南瓜おやき
13	土	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁	後期 軟飯 魚と野菜の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁	バナナ果汁	おじや
16	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 冬瓜煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁	鶏粥
17	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ じゃが芋スープ	中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆乳スープ	後期 軟飯 ささみの煮物 南瓜の煮物 豆乳スープ	バナナ果汁	じゃが芋おやき
18	木	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	中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 大根のすまし汁	後期 軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 大根のすまし汁	りんご果汁	おじや
19	金	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁	煮込みうどん
20	土	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツペースト 小松菜スープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ果汁	ツナおじや
22	月	初期 全粥 白身魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の軟らか煮 冬瓜のみそ汁	りんご果汁	さつま芋おじや
23	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ果汁	ツナおじや
24	水	初期 つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 豆腐のいり煮マッシュ オニオンスープ	中期 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	後期 軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ	りんご果汁	じゃが芋スープ
25	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ すましスープ	中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ つぶしうどん汁	後期 軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ 煮込みうどん汁	オレンジ果汁	鮭おじや
26	金	初期 つぶしかゆ 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	中期 全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ	後期 軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ	オレンジ果汁	ツナおじや
27	土	初期 つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ	中期 全粥 白身魚のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 冬瓜のすまし汁	後期 軟飯 白身魚の煮物 胡瓜の和え物 冬瓜のすまし汁	バナナ果汁	鶏おじや
29	月	初期 つぶし粥 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すましスープ	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐	後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐	バナナ果汁	じゃが芋スープ
30	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	中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁	後期 軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁	オレンジ果汁	さつま芋おやき
31	水	初期 つぶし粥 じゃが芋のミルク煮マッシュ キャベツの和え物ペースト オニオンスープ	中期 全粥 つぶしホワイトシチュー つぶし和え物 オニオンスープ	後期 軟飯 ホワイトシチュー 和え物 オニオンスープ	バナナ果汁	ツナおじや
					バナナ	じゃが芋のみそ汁



※ 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え食で対応いたします。  
 ※ 15日(月)海の日でお休みです。