



令和元年 7月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	月	もずく丼 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト ウエハース	保護者試食会 (りず組) 大人気のもずく丼! 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね	胚芽米 ウエハース	もずく 豚ミンチ 卵 固形ヨーグルト	生姜 ビーマン 枝豆 赤ビーマン 南瓜 キャベツ 人参 えのき グレープフルーツ
2	火	とうもろこし御飯 魚のハーブムニエル ゴーヤーチャンプルー トマトと卵のスープ ぶどう	もずくのかき揚げ 酪農牛乳	保護者試食会 (ひよこ組) 沖縄県産のもずく 腸内環境を調えます	胚芽米 もちきび 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 もずく 酪農牛乳	ホールコーン缶 人参 にんにく ゴーヤー 玉葱 トマト 葱 ぶどう いんげん
3	水	鶏肉と根菜の丼 カラフル甘酢漬け 愛の泉ファイトスープ オレンジ	ドーナッツ 酪農牛乳	保護者試食会 (ばんだ組) 愛の泉ファイトスープ 野菜の甘味で味覚を 育てます	胚芽米 ごま ドーナッツ	刻みのり 鶏もも肉 酪農牛乳	ごぼう 人参 大根 れんこん いんげん 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 キャベツ 南瓜 オレンジ
4	木	黒米御飯 うじら豆腐 千切りイリチー イナムドゥチ パン	ゴーヤーケーキ 麦茶	保護者試食会 (うさぎ組) 紫色の黒米御飯 色のついた御飯や パンは栄養が豊富 元気が出てきますね!	胚芽米 黒米 すりごま 小麦粉	沖縄豆腐 魚すりみ ひじき 卵 豚肉 刻み昆布 かまぼこ	人参 グリンピース 切干大根 乾燥椎茸 大根 こんにゃく 葱 パイン生 パイン缶 ゴーヤー パナナ
5	金	七塔ちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色ソーメン汁 すいか	七塔ゼリー 星せんべい	保護者試食会 (きりん組) 今日は七塔の行事食 です。七塔のお話を しながら食べましょう	胚芽米 ごま 里芋 三色そうめん 七塔ゼリー せんべい	鮭 卵 刻みのり 鶏もも肉 チーズ	胡瓜 しその葉 人参 大根 れんこん 乾燥椎茸 オクラ すいか
6	土	胚芽米雑穀御飯 のり佃煮 肉豆腐炒め もやしのみそ汁 ぶどう	スイートポテトパン 酪農牛乳	幼児期に不足がちな カルシウム 吸収の良い牛乳で 補います	胚芽米 押麦 もちきび パン	のり佃煮 豚肉 沖縄豆腐 油揚げ 酪農牛乳	玉葱 乾燥椎茸 ほうれん草 もやし 人参 葱 ぶどう
8	月	胚芽米雑穀御飯 さば照り焼き (1・2才児は白身魚) ひじきイリチー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	はちみつ きなこパン 酪農牛乳	きなこは食物繊維 蛋白質、ビタミンB 栄養満点な食品です	胚芽米 押麦 食パン もちきび はちみつ	さば 白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ きなこ 刻み昆布 酪農牛乳	生姜 人参 枝豆 冬瓜 オレンジ
9	火	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー モーウィ和え物 ブルーヨーグルト	レモンマフィン 酪農牛乳	今日の給食は緑の 仲間がいっぱいです 病気に負けない元気な 体を作ります	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 レモンマフィン	豚肉 スキムミルク チーズ ツナ缶 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ホールトマト缶 セロリー モーウィ 胡瓜 ブルーン
10	水	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 メロン	味噌おにぎり 酪農牛乳	ネバネバおくら。 意外と子供達に 人気あります	沖縄そば 胚芽米	豚肉 かまぼこ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 胡瓜 オクラ メロン
11	木	バーガーパン 魚フライ チーズ 千切りキャベツ ミネストローネ グレープフルーツ	いなり寿司 小魚	大好きなフィッシュ バーガー! お野菜もスープも 食べてバランス良く!	バーガーパン 小麦粉 押麦 胚芽米 ごま	白身魚 卵 チーズ 豚ばら肉 カエリ レッドキドニー缶 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 スッキリニ ホールトマト缶 グレープフルーツ
12	金	ビビンバ 春雨スープ バナナ	アイスクリーム (1・2才児は ヨーグルト) 小魚せんべい	ゴマはいろいろな 料理に使われます 風味も良く栄養価も 高くなります	胚芽米 すりごま はるさめ ごま せんべい	牛肉 卵 鶏むね肉 わかめ	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 長ねぎ 乾燥椎茸 パナナ
13	土	チキンカレー アーサのすまし汁 オレンジ	ミルククリーム パン 酪農牛乳	カレーライスに スキムミルクを 入れてカルシウム アップ↑↑	胚芽米 じゃが芋 パン	鶏もも肉 アーサ スキムミルク 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご ブロッコリー 葱 オレンジ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和元年 7月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	おやつ	備考	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	火	和風そぼろ丼 ゴーヤ和え物 鶏と冬瓜の梅汁 ドライブルー	沖縄の代表野菜 ゴーヤ！ビタミンC が豊富で夏バテを 予防します	胚芽米 ロールパン	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 鶏もも肉 ささみ	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 ゴーヤ 胡瓜 冬瓜 葱 ブルーベリー キャベツ
17	水	冷やしうどん コーンのかき揚げ すいか	暑い日はさっぱり 冷やしうどん！ おいしそうですね！	うどん 小麦粉 胚芽米	豚肉 刻みのり 卵 カエリ	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 すいか 乾燥椎茸 ウンチー
18	木	胚芽米雑穀御飯 きびなご磯揚げ (1・2才児は白身魚) タマナーイリチー へちまの味噌汁 カットトマト	フルーツがいっぱい フルーツポンチ 夏っぽくて涼しく なりますね！	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 さつま芋 もち粉 野菜クラッカー	きびなご 白身魚 あおのり粉 ツナ缶 豚肉 沖縄豆腐	キャベツ 玉葱 人参 へちま なら トマト バナナ みかん缶 すいか ブルーベリー生
19	金	ドライカレー ポイルブロッコリー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	レバーの入った ドライカレー コクも栄養価も アップ↑↑	胚芽米 パン	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 わかめ 酪農牛乳	玉葱 えのき ビーマン にんにく トマト缶 レーズン フロッコリー 人参 グレープフルーツ
20	土	牛丼 冬瓜のみそ汁 ぶどう	夏野菜の瓜類は水分が 多く、体のほてりを 鎮めてくれます	胚芽米 カステラ	牛肉 油揚げ 刻み昆布 調整豆乳	玉葱 人参 ごぼう こんにゃく 冬瓜 グリーンピース ぶどう
22	月	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き パパイヤイリチー もずくのみそ汁 ぶどう	黒糖は鉄分 カルシウムが豊富 です。いろいろな 料理に使ってね！	胚芽米 押麦 もちぎび 玄米棒	白身魚 刻み昆布 ツナ缶 もずく 調整豆乳 スキムミルク	クリームコーン缶 パセリ パパイア 人参 なら 葱 ぶどう バナナ
23	火	夏野菜カレー ステック胡瓜 かき卵汁 ドライブルー	夏バテ予防に へちまや冬瓜の 入った夏野菜カレー！	胚芽米 ジャが芋 胚芽ビスケット	鶏もも肉 卵 スキムミルク 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま 枝豆 りんご 胡瓜 豆みょう ブルー
24	水	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ わかめスープ パン	オートミールは 食物繊維やビタミン が豊富です	胚芽米 押麦 ごま もちぎび 小麦粉 オートミール	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 鶏むね肉 卵	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 グリーンピース 胡瓜 冬瓜 パイン生 パイン缶 レーズン
25	木	お誕生会 (お弁当・水筒)	7月生まれのお ともたちへ おめでとうござい ます	おたんじょう会		
26	金	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (1・2才児は白身魚) ゴーヤチャンブルー 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	暑い日はさっぱり 冷やしソーメン！ おいしそうですね！	胚芽米 押麦 もちぎび そうめん	さんま 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ ささみ 刻みのり	ゴーヤ 人参 玉葱 茄子 葱 胡瓜 グレープフルーツ 生姜
27	土	胚芽米雑穀御飯 冬瓜ンブシー かき卵すまし汁 オレンジ	夏野菜の瓜類は水分が 多く、体のほてりを 鎮めてくれます	胚芽米 押麦 もちぎび カップケーキ	厚揚げ 豚肉 卵 酪農牛乳	冬瓜 人参 乾燥椎茸 なら 生姜 オレンジ 貝割れ大根
29	月	ハヤシライス 胡瓜とおくらの和え物 ほうれん草のすまし汁 ドライブルー	南瓜はビタミン類が 豊富で病気に負けない 強い体を作ります	胚芽米 食パン	豚肉 スキムミルク ツナ缶 チーズ 卵 調整豆乳	玉葱 人参 えのき マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜 ほうれん草 ブルー 南瓜 オクラ
30	火	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー粉揚げ きんぴらごぼう 冬瓜のすりながし汁 オレンジ	ビタミンC豊富な ゴーヤ！今日は すりおろして ジュースにします	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 ごま 卵パン	白身魚 豚肉 カエリ	ごぼう 人参 ゴーヤ こんにゃく 冬瓜 豆みょう オレンジ
31	水	親子丼 もずく酢 かちゅー湯 すいか	幼児期は酢の物が 少し苦手。もずく酢 にみかん缶をトッピ ングして練習です	胚芽米 小麦粉	鶏むね肉 卵 もずく 糸削り節 酪農牛乳	玉葱 人参 生しいたけ レモン みかん缶 胡瓜 長ねぎ すいか

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和元年 7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	2 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう	3 お粥 チキンの柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ	4 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトバナナ	5 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 三色ソーメン汁 野菜雑炊 煮やっこ	5 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう
米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ピーマン 枝豆 キャベツ 南瓜 かつお節 さつま芋	米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ゴーヤー 白身魚 コーン缶 トマト ぶどう インゲン 南瓜 かつお節	米 鶏肉 人参 玉葱 ごぼう インゲン 大根 南瓜 ピーマン キャベツ オレンジ かつお節 絹ごし豆腐	米 絹ごし豆腐 玉葱 グリーンピース 人参 豚肉 大根 南瓜 かつお節 ゴーヤー バナナ ヨーグルト	米 鮭 胡瓜 人参 大根 三色ソーメン 鶏肉 おくら かつお節 南瓜 絹ごし豆腐 玉葱	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 豚肉 もやし かつお節 ぶどう 南瓜
8 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ	9 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーヨーグルト	10 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	11 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー	12 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ	13 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ
米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 枝豆 冬瓜 かつお節 南瓜 オレンジ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 かつお節 プレーンヨーグルト ブルー 絹ごし豆腐	米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 おくら かつお節 絹ごし豆腐 南瓜 さつま芋	米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ かつお節 ブロッコリー 絹ごし豆腐 南瓜 ブルー	米 鶏肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 もやし 胡瓜 かつお節 南瓜 バナナ	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 南瓜 絹ごし豆腐 オレンジ かつお節
15 	16 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 鶏雑炊 ブルー	17 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 煮込みうどん汁 野菜雑炊 コーン煮物	18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 芋粥 すいか	19 お粥 鶏レバー煮込み ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 レーズンヨーグルト	20 お粥 煮奴 ごぼうの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう
	米 鶏肉 玉葱 人参 ゴーヤー 胡瓜 インゲン 冬瓜 ささみ キャベツ かつお節 ブルー 南瓜	米 豚肉 大根 おくら トマト コーン缶 玉葱 人参 ウンチー うどん かつお節 絹ごし豆腐	米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ へちま 豚肉 豆腐 さつま芋 すいか かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン ブロッコリー 南瓜 レーズン かつお節 プレーンヨーグルト	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう 冬瓜 グリーンピース かつお節 南瓜
22 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ	23 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー	24 お粥 鶏肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁 グリーンピース粥 芋とレーズン煮物	25 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトブルー	26 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 煮込みソーメン ささみ煮物	27 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ
米 白身魚 玉葱 人参 ぶどう 南瓜 絹ごし豆腐 ブロッコリー バナナ かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 冬瓜 鶏肉 へちま 胡瓜 枝豆 ブルー かつお節	米 鶏肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 胡瓜 冬瓜 グリーンピース さつま芋 レーズン かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 ブルー プレーンヨーグルト	米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 茄子 南瓜 胡瓜 ささみ かつお節 刻みのり ソーメン	米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 絹ごし豆腐 かつお節 南瓜 オレンジ
29 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 南瓜雑炊 ブルー	30 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ	31 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ブロッコリー粥 さつま芋煮物	<p>夏のおすすめ離乳食メニュー(煮込みねばねばソーメン) (下準備)*ソーメンを茹でる *おくらの種をとってボイルし刻む *納豆を刻む ① ソーメン・おくら・納豆をだし汁で柔らかく煮込む。 ② 仕上げに刻みのりをのせて出来上がり！</p> <p>*七夕の日に夜空を見ながら、家族でソーメン！・・・いいですね～</p> 		
米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 おくら ほうれん草 かつお節 南瓜 ブルー 絹ごし豆腐	米 白身魚 玉葱 人参 絹ごし豆腐 豚肉 ごぼう 冬瓜 南瓜 オレンジ かつお節 ゴーヤー	米 鶏肉 玉葱 人参 胡瓜 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 ブロッコリー さつま芋			

*材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。