



# 2020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	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)
1	水	夏野菜カレー ステック野菜 フルーツヨーグルト	赤しそジュース チーズ タンナファクルー	暑い夏は、食欲が おちますよね！ カレーにレバーを プラスしてスタミナ アップ↑↑	胚芽米 ジャが芋 タンナファクルー	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク プレーンヨーグルト キャンディーチーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま りんご 大根 胡瓜 赤ピーマン もも缶 黄ピーマン レモン しその葉
2	木	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ チキナーチャンプルー へちまの味噌汁 ぶどう	コーントースト 酪農牛乳	方言でチキナー からし菜の事で 細かくカットすると 食べやすくして子供達 もよく食べます	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 フランスパン	白身魚 あおのり粉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 プロセスチーズ 酪農牛乳	からしな 人参 キャベツ へちま にら ぶどう クリームコーン缶 パセリ
3	金	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー イナムドゥッチ グレープフルーツ	ゴーヤーケーキ 豆乳	ゴーヤーケーキは ほのかなゴーヤーの 香りと緑色がいい感じ のかわいいケーキです	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	厚揚げ 豚肉 昆布 かまぼこ 卵 調整豆乳	大根 切干大根 葱 人参 乾燥椎茸 こんにゃく パナナ グレープフルーツ ゴーヤー
4	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 バナナ	スイートポテトパン 酪農牛乳	牛乳のカルシウムは 吸収が良く、幼児期 の子供たちにおすす めです	胚芽米 押麦 もちきび パン	味付けのり 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	冬瓜 人参 生姜 乾燥椎茸 パナナ にら ほうれん草
6	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き パパイアイリチー 茄子のみそ汁 バナナ	フルーツゼリー ウエハース	豚肉はビタミンB群 が多く、夏バテ防止 に良い食品です	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー ウエハース	豚肉 ひじき	玉葱 赤ピーマン 生姜 パパイア 葱 人参 にら 茄子 えのき パナナ
7	火	いなり寿司 チキンの照煮 南瓜サラダ ソーメンのすまし汁 天の川ボンチ	お星さまタルト	七夕の行事食です 星型の人参やおくら 三色ソーメンなどで、 七夕の夜空をイメージ してみました	胚芽米 ごま 三色そうめん乾 お星さまタルト	いなり油揚げ 鶏ミンチ 鶏もも肉	生姜 胡瓜 大根 しその葉 人参 玉葱 にんにく 南瓜 枝豆 オクラ バナナ ブルーベリー みかん缶
8	水	発芽玄米御飯 魚のカレーパン粉焼き ブロッコリーソテー さつま芋のみそ汁 ぶどう	ヨーグルト 胚芽ビスケット	カレーの風味は 食欲増進になります 今日は魚の香り付け に使っています	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 胚芽ビスケット	白身魚 鶏むね肉 油揚げ 固形ヨーグルト	ブロッコリー 人参 玉葱 ホールコーン缶 ごぼう ぶどう
9	木	沖縄そば にがな白和え 小魚 すいか	クファージュシー	今日の給食は緑の 仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 カエリ ひじき	玉葱 人参 葱 ニガナ すいか 乾燥椎茸
10	金	胚芽米雑穀御飯 白身魚の南蛮漬け ゴーヤーチャンプルー かちゅー湯 ドライブルーン	芋アンダギー 酪農牛乳	夏はさっぱり南蛮漬け とゴーヤーチャン プルーを食べて元気を だしましょう！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 タピオカ	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 糸削り節 酪農牛乳	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン ゴーヤー 黄ピーマン 長ねぎ ブルーン
11	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 卵スープ グレープフルーツ	レモンマフィン 酪農牛乳	豆腐はカルシウム 鉄分が豊富です マーボー豆腐は野菜 やきのこも混ぜて バランスよく！	胚芽米 押麦 もちきび レモンマフィン	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 葱 グリーンピース 椎茸 グレープフルーツ
13	月	とうもろこし御飯 チキントマト煮 マッシュポテト キャベツのみそ汁 ぶどう	パンブキンサンド 酪農牛乳	とうもろこし御飯は 炊飯器にコーンを 混ぜて炊くだけ！ お家でも作ってみてね	胚芽米 もちきび じゃが芋 パン	鶏もも肉 酪農牛乳 わかめ	コーン缶 玉葱 大根 ブロッコリー トマト パセリ キャベツ 人参 ぶどう 南瓜
14	火	もずく丼 枝豆 愛の泉ファイトスープ パイ	カンダバー ジュシー	カンダバーって何か わかりますか？ かずら、お芋の 葉っぱの事です	胚芽米	もずく 豚ミンチ 卵 豚肉	生姜 ピーマン 人参 赤ピーマン えだまめ 玉葱 キャベツ 南瓜 パイン生 パイン缶 乾燥椎茸 カズラ

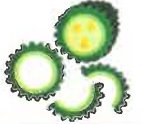
\*朝の補食は3歳未満児のみです。  
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和2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	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)
15	水	冷やしうどん コーンのかき揚げ バナナ	味噌おにぎり 酪農牛乳	夏はさっぱり 冷やしうどん！ 夏バテ予防の豚肉を トッピングして 美味しそうですね！	うどん 小麦粉 胚芽米	豚肉 刻みのり 卵 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 バナナ
16	木	<b>お誕生会 (お弁当・水とう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	7月生まれのお友達 おめでとう ございます！			
17	金	カレーチャーハン チョップドサラダ チーズ シブイスープ グレープフルーツ	ゴーヤージュース きなこロール	ビタミンCたっぷりの ゴーヤージュース！ 元気な体を作ります	胚芽米 さつま芋 きなこロール	合ミンチ 卵 ささみ キャンディーチーズ 鶏むね肉	玉葱 ホールコーン缶 グリーンピース 枝豆 赤ピーマン みずな 冬瓜 人参 ゴーヤ グレープフルーツ
18	土	牛丼 茄子のみそ汁 ぶどう	スティックパン 酪農牛乳	保育園の牛丼は ごぼうやこんにゃくも 入ってバランスを 整えています	胚芽米 パン	牛肉 油揚げ 酪農牛乳	玉葱 人参 茄子 こんにゃく ごぼう グリーンピース 葱 ぶどう
20	月	胚芽米雑穀御飯 カエリの佃煮 ポークソテー おくらの和え物 卵と青菜のみそ汁 すいか	アイスクリーム カルシウムせんべい	夏バテ予防に豚肉が おすすめです。 ビタミンB群が 多く含まれています	胚芽米 押麦 ごま もちぎび せんべい	カエリ 豚肉 大豆 レッドキドニー缶 ツナ缶 卵 アイスクリーム ヨーグルト	玉葱 トマト パセリ 胡瓜 オクラ りんご ほうれん草 すいか
21	火	さばのほぐし丼 (1,2歳児は鮭) もずく酢 かちゅー湯 バナナ	さつま芋ぜんざい	魚をほぐしてあげると 食べやすいので、 みんなよく食べます！	胚芽米 ごま 押麦 さつま芋	さば 鮭 もずく 糸削り節 金時豆	生姜 人参 いんげん 大根 胡瓜 しその葉 レモン みかん缶 長ねぎ バナナ
22	水	ビビンバ わかめスープ メロン	はちみつパン フルーツ トマトジュース	胡瓜は水分やカリウム の多い野菜、体内の 余分な物を排出して くれます	胚芽米 すりごま ごま パン はちみつ	牛肉 卵 わかめ 鶏むね肉	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 枝豆 玉葱 メロン
25	土	和風そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	シークワサー タルト 酪農牛乳	肉そぼろに豆腐を 混ぜて、食べやすく 脂肪分も減って バランスも整います	胚芽米 タルト	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 ほうれん草 えのき グレープフルーツ
27	月	親子丼 胡瓜のみぞれ和え もずくのみそ汁 ぶどう	ヨーグルトケーキ 酪農牛乳	卵は多種類の栄養素 が入った食品です 調理も簡単なので 色々な料理に使い ましょう！	胚芽米 マーマレード 小麦粉	刻みのり 鶏むね肉 卵 わかめ もずく プレーンヨーグルト 酪農牛乳	玉葱 人参 大根 生しいたけ 胡瓜 葱 ぶどう レモン
28	火	青菜しらす御飯 鮭の照焼き 肉じゃが かちゅー湯 ドライブルー	ゴーヤーのかき揚げ 酪農牛乳	しらす干しをごま油で 香ばし炒めて御飯に 混ぜて、カルシウム アップメニューです	胚芽米 じゃが芋 小麦粉	しらす干し 鮭 豚肉 糸削り節 卵 魚肉ソーセージ 酪農牛乳	玉葱 人参 ゴーヤ 生しいたけ 長ねぎ こんにゃく ブルーン
29	水	胚芽米雑穀御飯 油味噌 うちなー風煮付 胡瓜とみかんの和え物 かき卵すまし汁 カットトマト	ブランジャムパン 酪農牛乳	ブランとは小麦の 外皮の事です。 小麦粉に比べて ビタミン類、食物繊維 が豊富です	胚芽米 押麦 パン もちぎび	ツナ缶 豚肉 厚揚げ わかめ 卵 酪農牛乳	ごぼう 胡瓜 トマト みかん缶 貝割れ大根
30	木	胚芽米雑穀御飯 魚二ろ天ぷら クープイリチー 鶏と冬瓜の汁 グレープフルーツ	枝豆 バナナ 乳酸菌飲料	枝豆のさやから上手に 外して食べれるかな？ 練習してみましょう！	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 鶏もも肉 鶏レバー	にら 切干大根 冬瓜 こんにゃく 人参 乾燥椎茸 葱 バナナ グレープフルーツ えだまめ
31	金	胚芽米雑穀御飯 小魚 豆腐ハンバーグ 人参シリシリー ごぼうのみそ汁 パイン	サラダサンド オレンジジュース	食物繊維の多いごぼう 腸内環境を整え 便秘を予防します	胚芽米 押麦 パン もちぎび	カエリ 合ミンチ 沖縄豆腐 卵 ささみ 青のり粉 ツナ缶	玉葱 人参 まいたけ 生姜 キャベツ にら ごぼう もやし 胡瓜 パイン パイン缶

\*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。



# 2020年 7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>夏のおすすめ離乳食メニュー(煮込みねばねばソーメン)</b> (下準備)*ソーメンを茹でてカットする *おくらの種をとってボイルし刻む *納豆を刻む</p> <p>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>					
1	2	3	4	5	6
お粥 鶏肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 ヨーグルト 米 鶏肉 人参 玉葱 冬瓜 へちま 大根 じゃが芋 胡瓜 ピーマン ヨーグルト 絹ごし豆腐 かつお節	野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 豆腐 からし菜 キャベツ へちま 南瓜 ぶどう かつお節	野菜雑炊 さつまいも煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 大根 南瓜 ゴーヤー さつまいも かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 ほうれん草 バナナ 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐	野菜雑炊 さつまいも煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 大根 南瓜 ゴーヤー さつまいも かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 ほうれん草 バナナ 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐
7	8	9	10	11	12
お粥 鶏肉の柔らかく煮 野菜煮物 ソーメン煮込み	お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁 すいか	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 マーボー豆腐風 マッシュ南瓜 かつおだし汁
野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 茄子 南瓜 ブロッコリー 絹ごし豆腐 かつお節	野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 ごぼう コーン缶 さつまいも ぶどう かつお節	ジュシー ブルーンヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 すいか 南瓜 ブロッコリー かつお節 ブルーンヨーグルト	野菜雑炊 さつまいも煮物 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン ゴーヤー 豚肉 胡瓜 豆腐 かつお節 さつまいも 南瓜	野菜雑炊 ブルーン 米 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 グリンピース しいたけ かつお節 南瓜 ブルーン	野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 人参 玉葱 大根 ブロッコリー トマト じゃが芋 キャベツ ぶどう コーン缶 かつお節 南瓜
13	14	15	16	17	18
お粥 鶏肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らかく煮 コーンと野菜煮物 うどん煮込み	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豆腐煮物 チキンと野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁
南瓜雑炊 ぶどう 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ブロッコリー トマト じゃが芋 キャベツ ぶどう コーン缶 かつお節 南瓜	ジュシー ブルーンヨーグルト 米 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 枝豆 キャベツ 南瓜 豚肉 かつお節 ブルーン ブルーンヨーグルト	野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 おくら トマト コーン缶 かつお節 バナナ うどん 絹ごし豆腐 南瓜	野菜雑炊 ヨーグルトリンゴ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 ヨーグルト りんご	野菜雑炊 さつまいも煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 グリンピース さつまいも ピーマン ささみ 冬瓜 コーン缶 枝豆 かつお節	野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう グリンピース かつお節 茄子 ぶどう 南瓜 ブロッコリー
19	20	21	22	23	24
お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁 すいか	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁 メロン			
野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 トマト 胡瓜 おくら すいか ほうれん草 かつお節 絹ごし豆腐 南瓜 ヨーグルト	野菜雑炊 芋と豆の柔らかく煮 米 鮭 玉葱 人参 インゲン 大根 胡瓜 さつまいも 金時豆 かつお節 南瓜	野菜雑炊 南瓜煮物 米 鶏肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー もやし 胡瓜 南瓜 メロン 枝豆 かつお節			
25	26	27	28	29	30
お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 肉じゃが風 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 肉じゃが風 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 ブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー ブルーン 鶏ミンチ インゲン かつお節 ほうれん草	ゴーヤー雑炊 ブルーン 米 鮭 玉葱 人参 じゃが芋 しいたけ ブルーン 豚肉 ゴーヤー 南瓜 かつお節 ブロッコリー	野菜雑炊 さつまいも煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 トマト 南瓜 かつお節 ブロッコリー さつまいも	枝豆雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 鶏レバー 冬瓜 かつお節 枝豆 バナナ 南瓜 ブロッコリー	鶏雑炊 ヨーグルトブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ ごぼう もやし ささみ 胡瓜 かつお節 ヨーグルト ブルーン	鶏雑炊 ヨーグルトブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ ごぼう もやし ささみ 胡瓜 かつお節 ヨーグルト ブルーン
31	1	2	3	4	5
お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 肉じゃが風 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁
鶏雑炊 ヨーグルトブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ ごぼう もやし ささみ 胡瓜 かつお節 ヨーグルト ブルーン	ゴーヤー雑炊 ブルーン 米 鮭 玉葱 人参 じゃが芋 しいたけ ブルーン 豚肉 ゴーヤー 南瓜 かつお節 ブロッコリー	野菜雑炊 さつまいも煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 トマト 南瓜 かつお節 ブロッコリー さつまいも	枝豆雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 鶏レバー 冬瓜 かつお節 枝豆 バナナ 南瓜 ブロッコリー	鶏雑炊 ヨーグルトブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ ごぼう もやし ささみ 胡瓜 かつお節 ヨーグルト ブルーン	鶏雑炊 ヨーグルトブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ ごぼう もやし ささみ 胡瓜 かつお節 ヨーグルト ブルーン

\*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。