

2021年7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土	
<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>			<p>1 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮物 かつおだし汁</p>		<p>2 お粥 煮魚 ウンチー煮込み かつおだし汁</p>	
			<p>ポロポロジュシー ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚レバー 合ミンチ ピーマン 胡瓜 おくら かつお節 ぶどう 豚肉</p>		<p>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 かつお節 ウンチー(葉先) 牛肉 黄ピーマン オレンジ</p>	
<p>5 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>			<p>6 お粥 鶏肉の柔らか煮 じゃが芋煮物 かつおだし汁</p>		<p>7 お粥 煮魚 大根柔らか煮 ソーメン煮込み汁</p>	
<p>野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 大根 豚肉 キャベツ かつお節 さつま芋</p>			<p>ほうれん草雑炊 ブルー 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ゴーヤー 豚肉 豆腐 ほうれん草 かつお節 ブルー</p>		<p>8 お粥 煮魚 夏野菜煮込み かつおだし汁</p>	
<p>野菜雑炊 すいか 米 鮭 玉葱 人参 胡瓜 人参 いんげん 大根 すいか かつお節 ソーメン おくら 南瓜</p>			<p>9 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜のすりながし汁</p>		<p>10</p>	
<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏レバー 合ミンチ ピーマン レーズン おくら トマト 南瓜 かつお節</p>			<p>野菜雑炊 メロン 米 鮭 からし菜 人参 玉葱 冬瓜 南瓜 メロン ブロッコリー かつお節</p>			
<p>12 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>			<p>13 お粥 豚肉のブルー煮込み 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁</p>		<p>14 お粥 煮魚 冬瓜ンブシー かつおだし汁</p>	
<p>豆と野菜の雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 牛肉 大根 胡瓜 大豆 枝豆 かつお節 バナナ</p>			<p>しらす雑炊 さつま芋煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ブルー 赤ピーマン 胡瓜 ささみ ほうれん草 しらす干し さつま芋</p>		<p>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 冬瓜 豚肉 ブロッコリー バナナ かつお節 オレンジ ゴーヤー</p>	
<p>19 お粥 煮魚 野菜煮物 へちまのみそ汁</p>			<p>20 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>		<p>21 お粥 煮魚 野菜煮物 うどん煮込み</p>	
<p>野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 赤ピーマン 豚肉 へちま 豆腐 ぶどう かつお節 ブロッコリー</p>			<p>野菜雑炊 ブルー 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 かつお節 ブルー</p>		<p>野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 白身魚 玉葱 人参 大根 おくら トマト 茄子 南瓜 ブルー うどん かつお節</p>	
<p>26 お粥 豚ミンチと野菜の煮物 大根煮物 かつおだし汁</p>			<p>27 お粥 チキンの柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮物 冬瓜のみそ汁</p>		<p>28 お粥 煮魚 野菜煮物 南瓜の味噌汁</p>	
<p>夏野菜雑炊 オレンジ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 南瓜 鶏肉 茄子 かつお節 オレンジ</p>			<p>野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ インゲン 豚肉 南瓜 かつお節 バナナ</p>		<p>29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	
<p>野菜雑炊 芋と豆の柔らか煮 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー ゴーヤー ブロッコリー コーン缶 金時豆 さつま芋 かつお節</p>			<p>30 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 キャベツのみそ汁</p>		<p>23</p>	
<p>野菜雑炊 すいか 米 鮭 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン おから 豚肉 キャベツ かつお節 すいか</p>			<p>24 お粥 豚ミンチと豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁</p>		<p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 インゲン 豆腐 大根 かつお節 グレープフルーツ 南瓜 ブロッコリー</p>	
<p>31 お粥 煮魚 ごぼうの煮物 さつま芋のみそ汁</p>			<p>31 お粥 煮魚 ごぼうの煮物 さつま芋のみそ汁</p>		<p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 牛肉 グリーンピース ごぼう さつま芋 かつお節 グレープフルーツ</p>	

* 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。



2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	木	ミートスパゲティ 胡瓜とおくらの和え物 ぶどう 豆乳	フーチバー ポロポロジュシー 小魚	大好きなスパゲティ 副菜のお野菜・果物も 食べてバランスを 整えましょう	合ミンチ 豚レバー チーズ ツナ缶 調製豆乳 豚肉 ミニフィッシュ	スパゲティ 胚芽米 はちみつ	玉葱 人参 ビーマン 乾燥椎茸 にんにく カットトマト缶 胡瓜 オクラ りんご ぶどう よもぎ
2	金	胚芽米雑穀御飯 魚のラビゴットソースかけ ウンチェーちゃんぶるー かちゅー湯 オレンジ	黒糖くすもち 酪農牛乳	ラビゴットとは フランス語で「元気を ださせる!」という 意味です	白身魚 牛肉 きなこ 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび 芋くず タピオカ	トマト 大根 胡瓜 黄ビーマン パセリ 人参 にんにく 長ねぎ オレンジ ウンチェー
3	土	胚芽米雑穀御飯 冬瓜ンブシー ワカメのみそ汁 グレープフルーツ	レモンマフィン 酪農牛乳	水分の多い夏野菜の 冬瓜、ほてった体を 落ち着かせてくれます 理にかかっていますね 夏には夏野菜を食べ て調子を整えましょう!	厚揚げ 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 ごま もちぎび レモンマフィン	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 グレープフルーツ
5	月	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮おろしかけ (1.2歳児は白身魚) パパイアイリチー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	アイスクリーム (1.2歳児はゼリー) ウエハース	夏は大根おろしを 添えると色々なものが 食べやすくなりますよ ね。おろした後に火を 通すと甘みがでて 食べやすくなります	さんま 白身魚 豚肉 アイスクリーム	胚芽米 押麦 ゼリー もちぎび ウエハース	大根 パパイア 人参 キャベツ まいたけ ニラ グレープフルーツ
6	火	胚芽米雑穀御飯 チキンのオレンジ バターソテー ゴーヤーチャンプルー かちゅー湯 ドライブルー	オムレツサンド 豆乳	保育園のゴーヤー チャンプルーは玉葱や 人参も入って甘みが あるのでよく食べます	鶏もも肉 豚肉 卵 沖縄豆腐 糸削り節 プロセスチーズ 調製豆乳	胚芽米 押麦 パン もちぎび じゃが芋 マーメイド	玉葱 にんにく 生姜 パセリ ゴーヤー 人参 長ねぎ ブルーン ほうれん草
7	水	七タちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色ソーメン汁 すいか	七タゼリー 星せんべい	今日は七タ行事食です 夜は晴れたらいいな～ 天の川みれるかな～	鮭 卵 刻みのり 鶏もも肉 チーズ	胚芽米 里いも 三色そうめん ごま 七タゼリー 星せんべい	胡瓜 しその葉 人参 大根 乾燥椎茸 すいか れんこん いんげん オクラ
8	木	ドライカレー 夏野菜マリネ 飲むヨーグルト	ドーナッツ 酪農牛乳	夏野菜マリネ 目で見るだけで 元気が出てきますね カラフル野菜パワーを もらいましょう!	合ミンチ 鶏レバー 大豆 酪農牛乳 ヨーグルトドリンク	胚芽米 ドーナッツ	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト缶 レーズン スッキリニ 黄ビーマン オクラ トマト
9	金	さばのほぐし丼 (1.2歳児は鮭) 冬瓜のすりながし汁 メロン	ヒラヤーチー 酪農牛乳	夏にいいですね! すりながし汁。 冬瓜をすりおろして さっぱり飲みやすく しました	さば 鮭 卵 ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 ごま 小麦粉	しその葉 生姜 人参 からしな 冬瓜 葱 メロン には
12	月	ビビンバ わかめスープ バナナ	チリコンカン 野菜クラッカー 乳酸ドリンク	豆類が苦手な子にも おすすめチリコンカン 食べやすいです。 朝食にもいいですね!	牛肉 卵 わかめ レッドキドニー缶 大豆 豚ばら肉	胚芽米 ごま 野菜クラッカー	にんにく 生姜 人参 大根 胡瓜 枝豆 玉葱 バナナ トマト缶
13	火	胚芽米雑穀御飯 カエリの佃煮 (2歳児クラスより) 豚肉のブルーン炒め 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	梅とじゃこの おにぎり 麦茶	先日の春雨料理を 見てきりん組さんから の声、キラキラして ダイヤモンドみたい だね～ってかわいい ですね!	カエリ 豚肉 ささみ しらす干し 味付けのり	胚芽米 押麦 ごま もちぎび はるさめ	玉葱 ブルーン 胡瓜 赤ビーマン 生姜 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
14	水	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 冬瓜ンブシー もずくのみそ汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ 酪農牛乳	きれいな緑色の ゴーヤーケーキ、 バナナも入っていて 美味しいですよ!	白身魚 豚肉 もずく 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび	玉葱 冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 葱 オレンジ ゴーヤー バナナ
15	木	沖縄そば モーウィ和え物 パン	クファジュシー 酪農牛乳	うちなー野菜の モーウィ、コリコリ した食感を楽しみ ながら食べてね	豚肉 かまぼこ ツナ缶 ひじき 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 モーウィ ねぎ 胡瓜 パイン生 パイン缶 乾燥椎茸

*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。





2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	金	親子丼 小魚(2歳児クラスより) 愛の泉ファイトスープ ドライブルーン	揚げパン 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ 味付けなしで野菜の 甘味を感じて子供たち の味覚を育てます	刻みのり 鶏むね肉 卵 ミニフィッシュ きな粉 酪農牛乳	胚芽米 コッパン	玉葱 人参 生しいたけ キャベツ 南瓜 ブルー
17	土	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	グレープフルーツは ビタミンC豊富です 病気を予防し元気な 体を作ります	のり佃煮 わかめ 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちきび じゃが芋	玉葱 からしな しめじ グレープフルーツ
19	月	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ ひじきイリチー へちまの味噌汁 ぶどう	麩△麩△ 酪農牛乳	車麩のおやつ麩△麩△ 人気です、簡単なので お家でも作ってみて ね!	白身魚 卵 ひじき 豚肉 油揚げ ミルク 沖縄豆腐 酪農牛乳 スキムミルク	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび 車ぶ	玉葱 赤ピーマン 人参 パセリ にら へちま 葱 ぶどう
20	火	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	7月生まれのお ともだち～ おめでとうございます			
21	水	冷やしうどん ちくわ天ぶら (1歳児クラスは白身魚) 茄子天ぶら ドライブルーン	青菜おにぎり 酪農牛乳	暑い夏はあっさり 冷たい麺類が食べた くなりますよね～	刻みのり ちくわ 卵 白身魚 あおのり粉 味付けのり 酪農牛乳	うどん 小麦粉 胚芽米	大根 オクラ トマト 生姜 茄子 ブルー
24	土	和風そぼろ丼 大根のみそ汁 グレープフルーツ	シークワサー タルト 酪農牛乳	刻みのりはビタミン ミネラルが豊富です 色々な料理の上に トッピングしてね	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 タルト	人参 いんげん 大根 乾燥椎茸 生姜 グレープフルーツ
26	月	もずく丼 大根サラダ かちゅう湯 オレンジ	夏野菜のチーズ焼き フルーツ野菜 ジュース	もずく丼はサラダと 食べやすく、ヌルっと した食感も子ども達に 人気です	もずく 豚ミンチ 卵 糸削り節 鶏もも肉 チーズ	胚芽米	生姜 ピーマン 胡瓜 赤ピーマン 大根 人参 りんご 長ねぎ 南瓜 オレンジ 茄子 玉葱 パセリ 野菜ジュース
27	火	胚芽米雑穀御飯 油味噌 チキンの香味焼き ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁 ドライブルーン	ゴーヤージュース たまごパン	きょうはみんな ジョイジョイ畑の ゴーヤーを収穫して 美味しいジュースを 作りま～す	三枚肉 鶏もも肉 ツナ缶	胚芽米 押麦 ごま もちきび じゃが芋 卵パン	生姜 玉葱 胡瓜 人参 ホールコーン缶 冬瓜 ほうれん草 ブルー りんごジュース ゴーヤー
28	水	胚芽米雑穀御飯 さばのカレー風味△ニエル (1.2歳クラスは白身魚) 野菜チャンプルー 南瓜のみそ汁 バナナ	シークワサー ゼリー ビスケット	食欲減退の暑い日は カレー風味にすると 食欲がでできます	さば 白身魚 厚揚げ 豚肉	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび ゼリー ビスケット	キャベツ いんげん 人参 南瓜 玉葱 ねぎ バナナ
29	木	ハヤシライス ゴーヤーとコーンの和え物 豆乳 グレープフルーツ	さつま芋ぜんざい	保育園の手作りりんご ドレッシングで和える と野菜やゴーヤーの 苦みも少なくなって よく食べますよ	豚レバー ツナ缶 スキムミルク 豚肉 調整豆乳 金時豆	胚芽米 押麦 さつま芋	玉葱 人参 えのき トマト缶 ゴーヤー モーウィー コーン缶 グレープフルーツ りんご
30	金	胚芽米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け おからイリチー キャベツのみそ汁 すいか	紅いもパン 酪農牛乳	子ども達に意外と人気 の南蛮漬け、お野菜も 蛋白質も一緒に摂れて いいですね!	鮭 おから 豚肉 ひじき 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちきび 小麦粉	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ えのき すいか
31	土	牛丼 さつま芋と油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	フランジャムパン 酪農牛乳	保育園の牛丼はごほう 等のお野菜も入って バランスを整えてい ます	牛肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 パン	玉葱 人参 ごほう グリーンピース グレープフルーツ

*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。

