



# 2022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)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	金	胚芽米雑穀御飯 魚のラビゴットソース ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 メロン	ちいるんこう 酪農牛乳	ラビゴットとは フランス語で元気を 出させる!という 意味だそうです	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 もずく 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 マーマレード	トマト 大根 胡瓜 黄ピーマン 玉葱 パセリ ゴーヤー 葱 人参 えのき メロン クランベリー
2	土	夏野菜カレー 絹ごし豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	たまごパン 豆乳	グレープフルーツは ビタミンCが豊富 病気に負けない 元気な体を作ります	豚肉 豚レバー スキムミルク 絹ごし豆腐 調製豆乳	胚芽米 ジャが芋 卵パン	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 冬瓜 茄子 ビーマン りんご しめじ ねぎ グレープフルーツ
4	月	ビビンバ わかめスープ グレープフルーツ	麸△麸△ 酪農牛乳	牛肉は良質な蛋白質 ビタミンや鉄分も 多く含まれていて 夏バテ予防になります	牛肉 卵 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 すりごま 白ごま 車ひ	にんにく 生姜 大根 人参 玉葱 たけのこ水煮 グレープフルーツ
5	火	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 魚の梅おろしかけ パパイアイリチー 冬瓜のみそ汁 ドライブルー	アセロラボンチ ラスク	保育園の大根おろし は火を通して苦みを 和らげています甘味 があって胃腸にも 優しくていいですね!	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン	オクラ 大根 人参 パパイア 冬瓜 ねぎ ブルーベリー バナナ パイン缶 みかん缶 すいか
6	水	胚芽米雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 愛の泉ファイトスープ オレンジ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ 子供達の味覚を 育てます!	ツナ缶 豚肉 昆布 厚揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび タルト	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 オレンジ
7	木	七夕そば丼 チーズ 三色ソーメン汁 すいか	星型クッキー 酪農牛乳	星型人参や角おくら 星型クッキー、 七夕の行事食です 今日の夜は晴れたら いいな~!	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 チーズ 酪農牛乳	胚芽米 そうめん 小麦粉	生姜 からしな 人参 オクラ すいか
8	金	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味ムニエル 野菜イリチー パンプキンスープ ドライブルー	きなこ揚げパン 酪農牛乳	食欲のでてこない夏 カレー風味の ムニエルで食欲増進	さば 白身魚 豚肉 きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 コッパン	キャベツ 人参 ビーマン 黄ピーマン 南瓜 ブルーン 玉葱 クリームコーン缶
9	土	胚芽米御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜のすまし汁 バナナ	かぼちゃマフィン 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが 豊富、代謝を促して 夏バテを予防 してくれます	味付けのり 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	玉葱 人参 キャベツ しめじ 茄子 冬瓜 ねぎ バナナ
11	月	もずく丼 モーウィ和え物 へちまの味噌汁 オレンジ	ジャムパン 豆乳	コリコリした モーウィの食感を 楽しみながら 食べてね!	もずく 豚ミンチ 卵 糸削り節 ツナ缶 沖縄豆腐 調製豆乳	胚芽米 ロールパン いちごジャム	人参 いんげん 生姜 モーウィ 胡瓜 ニラ へちま オレンジ
12	火	とうもろこし御飯 豆腐ハンバーグ ラタトゥユ かちゅー湯 バナナ	ポロポロ ジュシー 小魚	今日の食事は 夏野菜がいっぱい! 探してみてください! 夏バテを予防します	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 スキムミルク 鶏もも肉 糸削り節 カエリ	胚芽米 もちきび はちみつ	コーン缶 玉葱 人参 れんこん 生姜 葱 にんにく 茄子 長葱 ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト バナナ 椎茸 いら
13	水	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜とおくらの和え物 豆腐と青菜のみそ汁 グレープフルーツ	乳酸菌飲料 バナナ 胚芽ビスケット	おくらのネバネバは 整腸作用があり 夏の疲れた胃腸を 整えます	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐	胚芽米 押麦 もちきび ビスケット	玉葱 赤ピーマン 生姜 オクラ 胡瓜 りんご ほうれん草 バナナ グレープフルーツ
14	木	沖縄そば おからサラダ すいか	梅とじゃこの おにぎり 野菜ジュース	ポテトサラダの じゃが芋をおからに 変えた栄養満点 サラダです!	豚肉 おから 卵 ツナ缶 しらす干し 糸削り節 味付けのり	沖縄そば 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト コーン缶 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。





# 2022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)
15	金	胚芽米雑穀御飯 魚フライ 冬瓜ソブシー ビタミンみそ汁 メロン	ゼリー チーズ ビスケット	トマト・おくら ビタミンたっぷり うま味たっぷりの みそ汁です	白身魚 卵 豚肉 チーズ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ゼリー ビスケット	玉葱 胡瓜 赤ピーマン 冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 グリンピース トマト オクラ メロン
16	土	<b>お弁当</b>	マフィン 酪農牛乳				
19	火	ミートスパゲティー グリーンサラダ オレンジ 豆乳	味噌おにぎり 酪農牛乳	今日のサラダは ゴーヤスライスが 入っています	合ミンチ 鶏レバー チーズ 調製豆乳 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	スパゲティー はちみつ 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス ゴーヤー りんご オレンジ
20	水	親子丼 ゴーヤーとパインの 甘酢和え かちゅー湯 ドライブルー	亀の甲せんべい 黒糖 酪農牛乳	ゴーヤーとパインの 酢の物、意外ですが よく食べますよ！	刻みのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 せんべい	玉葱 人参 ゴーヤー 生しいたけ 大根 パイン缶 長ねぎ ブルー
21	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	7月生まれの おともたち～ おめでとうございます			
22	金	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 魚のから揚げ ウンチェーちゃんぷるー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	大学芋 酪農牛乳	ウンチェーは夏の うちなー野菜で 茎は空洞になって クセがなく栄養価の 高いお野菜です	味付けのり 白身魚 牛肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	ウンチェー 人参 にんにく 冬瓜 ねぎ オレンジ
23	土	胚芽米御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のすまし汁 バナナ	クリームパン 酪農牛乳	竹の子やお野菜、 きのこのうま味が でた保育園の マーボー豆腐 美味しいですよ！	豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 パン	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 たけのこ水煮 しめじ グリンピース ほうれん草 バナナ
25	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 鮭の照焼き 野菜イリチー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	島豆腐ドーナツ 酪農牛乳	園長先生の リクエスト！ お豆腐ドーナツ 材料もシンプルで モチモチして 美味しいですよ！	挽きわり納豆 鮭 豚肉 わかめ 沖縄豆腐 きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	キャベツ 人参 玉葱 にら えのき グレープフルーツ
26	火	冷やしうどん コーンのかき揚げ メロン	クファージュシー 野菜ジュース	夏は冷たい麺類が 食べたくなくなります よね～、	豚肉 刻みのり 卵 ひじき	うどん 小麦粉 胚芽米	大根 オクラ 生姜 コーン缶 人参 玉葱 メロン 乾燥椎茸 葱
27	水	鶏肉と根菜の丼 カエリの佃煮 愛の泉ファイトスープ バナナ	アイスクリーム (ひよこ組はヨーグルト) カルシウムせんべい	人気の小魚の佃煮 カルシウムも豊富 なのでおすすめ！ お家でも作って みてくださいね	刻みのり 鶏もも肉 カエリ ヨーグルト	胚芽米 白ごま せんべい	ごぼう 人参 玉葱 れんこん いんげん キャベツ 南瓜 バナナ
28	木	胚芽米雑穀御飯 白身魚の南蛮漬け ひじきイリチー へちまの味噌汁 すいか	若夏ケーキ ゴーヤージュース	ゴーヤーをたくさん 食べて、暑い沖縄の 夏を元気に過ごし ましょう！	白身魚 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 卵	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン いんげん 黄ピーマン へちま にら すいか バナナ ゴーヤー りんご
29	金	ドライカレー 夏野菜マリネ はつみつレモンラッシャー	パンブキンサンド 酪農牛乳	レバーや大豆、お野菜 栄養満点のドライ カレー、今日の給食は 色々な食材が使用され ています。何が入って いるか探してみてくださいね！	合ミンチ 鶏レバー 大豆 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 はちみつ 食パン	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン スッキリニ 黄ピーマン オクラ トマト レモン 南瓜
30	土	胚芽米御飯 冬瓜ソブシー わかめのすまし汁 バナナ	紅芋パン 酪農牛乳	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！	沖縄豆腐 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 パン	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 えのき バナナ

\*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。



# 2022年 7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
 <p><b>夏の離乳食</b> 赤ちゃんも大人と同様、夏は食欲が低下します 喉ごしの良いソーメン汁や少し冷たいポターージュスープ、冬瓜のすり流し汁 オクラ(種はとる)の柔らかか煮込みなども食べやすくいいですね！ <b>おすすめ*</b>トマトの種と皮をむいてカットして煮込む→少し冷やす。 とても美味しいですよ！元気が出てきます！</p>					
				<p>1 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁</p>	<p>2 お粥 豚肉と野菜の柔らかか煮 煮奴 かつおだし汁</p>
				<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 ゴーヤー ピーマン 豚肉 さつまいも かつお節</p>	<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 豚レバー 人参 玉葱 じゃが芋 南瓜 冬瓜 茄子 ピーマン 絹ごし豆腐 かつお節</p>
<p>4 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>5 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>6 お粥 豚肉の柔らかか煮 ごぼう煮物 かつおだし汁</p>	<p>7 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 ソーメン煮込み汁</p>	<p>8 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>9 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>
<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 胡瓜 かつお節 南瓜 さつまいも ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 すいか 米 おくら 白身魚 玉葱 人参 納豆 大根 豚肉 冬瓜 すいか かつお節</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 かつお節 オレンジ</p>	<p>野菜雑炊 すいか 米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 からし菜 ソーメン すいか かつお節 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 ブルーン 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ピーマン 南瓜 キャベツ かつお節 ブルーン</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 茄子 冬瓜 かつお節 バナナ</p>
<p>11 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 へちまの味噌汁</p>	<p>12 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮込み かつおだし汁</p>	<p>13 お粥 豚肉の柔らかか煮 おからの煮込み 豆腐のみそ汁</p>	<p>14 お粥 豚肉の柔らかか煮 おからと野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>15 お粥 煮魚 冬瓜ンブシー かつおだし汁</p>	<p><b>お弁当</b></p> 
<p>野菜雑炊 オレンジ 米 豆腐 玉葱 人参 インゲン 豚ミンチ 胡瓜 へちま オレンジ 南瓜 かつお節</p>	<p>ポロポロジュース バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 豆腐 茄子 ピーマン トマト 豚ミンチ かつお節 コーン缶 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン おくら 胡瓜 豆腐 ほうれん草 かつお節 バナナ</p>	<p>しらす雑炊 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 おから トマト 胡瓜 コーン すいか かつお節 しらす干し</p>	<p>野菜雑炊 メロン 米 白身魚 玉葱 人参 冬瓜 胡瓜 ピーマン 豚肉 トマト おくら メロン かつお節</p>	
<p><b>海の日</b></p> 	<p>19 お粥 煮奴 野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>20 お粥 チキンの柔らかか煮 ゴーヤー煮込み かつおだし汁</p>	<p>21 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>22 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜のみそ汁</p>	<p>23 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁</p>
	<p>南瓜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン レタス ゴーヤー 南瓜 かつお節 オレンジ</p>	<p>野菜雑炊 ブルーン 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ゴーヤー かつお節 さつまいも ブルーン</p>	<p>野菜雑炊 メロン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつまいも メロン</p>	<p>野菜雑炊 さつまいもマッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 牛肉 ウンチー 冬瓜 かつお節 さつまいも オレンジ</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 グリンピース ほうれん草 しめじ かつお節 バナナ</p>
<p>25 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>26 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁</p>	<p>27 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>29 お粥 レバーの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>30 お粥 豚肉の柔らかか煮 冬瓜煮物 かつおだし汁</p>
<p>野菜雑炊 さつまいも煮物 米 鮭 納豆 キャベツ 玉葱 人参 かつお節 豚肉 さつまいも ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 メロン 米 豚肉 大根 オクラ コーン缶 玉葱 人参 かつお節 メロン うどん</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう いんげん 南瓜 キャベツ かつお節 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 すいか 米 白身魚 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 豚肉 インゲン へちま 豆腐 ゴーヤー かつお節</p>	<p>南瓜雑炊 ヨーグルト 米 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン おくら トマト プレーンヨーグルト 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 豆腐 南瓜 かつお節 バナナ ブロッコリー</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。