



2023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	土	中華丼 かちゅー湯 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	野菜がたっぷりの 中華丼、緑の仲間は 体の調子を整えます	豚肉 糸削り節 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	キャベツ 人参 玉葱 たけのこ水煮 椎茸 長葱 グレープフルーツ	
3	月	ビビンバ わかめスープ バナナ	アイスクリーム (1歳児はヨーグルト) 野菜クラッカー	夏の暑い時にスタミナ アップでビビンバ! 食べやすくして食欲を そそります	牛肉 卵 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	胚芽米 ごま アイスクリーム 野菜クラッカー	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 枝豆 玉葱 バナナ	
4	火	発芽玄米御飯 さばの香味焼き (1.2歳児クラスは白身魚) ゴーヤーイリチー へちまのみそ汁 グレープフルーツ	パン蒸しケーキ 豆乳	7月は県産品奨励月間 お家でも沖縄の美味し い物をたくさん食べま しょう!	さば 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 プレーンヨーグルト 調製豆乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび すりごま 小麦粉	生姜 葱 ゴーヤー 人参 玉葱 へちま にら グレープフルーツ パン缶	
5	水	ドライカレー 夏野菜マリネ はつまつしモンラッシー	紅いもパン 酪農牛乳	保育園のドライカレー はレバーや大豆も 入って栄養満点!	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 パン	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン オクラ ズッキーニ 黄ピーマン トマト レモン	
6	木	ブランパン (1歳児クラスは御飯) 魚のトマトソースかけ ポテトサラダ 冬瓜カレー風味スープ オレンジ	味噌おにぎり 酪農牛乳	暑くて食欲のない時は カレー風味にすると 食欲が出てきます	白身魚 卵 鶏むね肉 スキムミルク 豚ばら肉 味付けのり 酪農牛乳	ブランパン 小麦粉 はちみつ じゃが芋 胚芽米	にんにく トマト 人参 トマト缶 胡瓜 りんご 玉葱 冬瓜 葱 オレンジ	
7	金	七夕そばろ丼 チーズ 三色ソーメン汁 すいか	星型クッキー 豆乳	七夕ですね~ 今日の夜は晴れたら いいですね~☆☆	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 チーズ 調製豆乳	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	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳					
10	月	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 魚の磯から揚げ クーフィリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	サラダサンド オレンジジュース	おくらのネバネバと 納豆のネバネバで 体の調子を整えて 夏を楽しく過ごし ましょう!	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 あおのり粉 刻み昆布 豚肉 ささみ チーズ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	オクラ 切干大根 人参 乾燥椎茸 ほうれん草 しめじ ブルー キャベツ	
11	火	カレーチャーハン チョップドサラダ コンンスープ バナナ	ゴーヤーリング ドーナッツ 黒糖 酪農牛乳	ゴーヤーを輪切りに してドーナッツに。 かわいいですよ! 苦いけどなんだかクセ になります!	合ミンチ 卵 ささみ チーズ 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	にんにく 玉葱 人参 椎茸 グリンピース みずな 赤ピーマン 黄ピーマン ゴーヤー クリームコーン缶 バナナ	
12	水	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ 野菜イリチー 茄子のみそ汁 オレンジ	マシュマロ菓子 酪農牛乳	レバーは幼児期に 不足がちな鉄分が 豊富です、ビタミンC と一緒に摂ると吸収が よくなります	豚レバー 卵 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 オートミール 玄米フレーク ごま	キャベツ 人参 玉葱 にら 茄子 ねぎ オレンジ レーズン クランベリー	
13	木	胚芽米雑穀御飯 魚のラビゴットソースかけ 南瓜のそぼろ炒め もずくのみそ汁 メロン	たまごパン 小魚 (3歳児クラスより) ゴーヤージュース	沖縄の力強い太陽の 下で育ったゴーヤー ビタミンCが豊富で 夏バテ予防になります	白身魚 合ミンチ もずく 沖縄豆腐 ミニフィッシュ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 卵パン	トマト 大根 胡瓜 黄ピーマン パセリ 南瓜 玉葱 メロン グリンピース 葱 メロン ゴーヤー	
14	金	牛丼 胡瓜とおくらの和え物 かちゅー湯 バナナ	シークワサーゼリー チーズ せんべい	保育園の牛丼はごぼう やこんにゃく、お野菜 も色々入ってバランス を整えています	牛肉 ツナ缶 糸削り節 チーズ	胚芽米 せんべい	玉葱 人参 椎茸 胡瓜 ごぼう こんにゃく グリンピース オクラ りんご 長ねぎ バナナ シークワサー果汁	
15	土	ハヤシライス わかめのすまし汁 オレンジ	シュガートースト 酪農牛乳	大好きなハヤシライス すまし汁と果物も 一緒に食べてバランス を整えます	豚肉 スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 食パン	玉葱 人参 まいたけ 生しいたけ トマト缶 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。





2023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)
18	火	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 (3歳児クラスより) 豚肉の生姜焼き モーウィ和え物 かちゅー湯 ドライブルー	レモンマフィン 酪農牛乳	コリコリとした食感の モーウィ、保育園では 音を楽しみながら 食べています！	カエリ 豚肉 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま マフィン	玉葱 赤ピーマン 生姜 モーウィ 胡瓜 長ねぎ ブルーン
19	水	鮭のほぐし丼 大根甘酢和え さつま芋のみそ汁 パイン	冷やしソーメン	夏は冷たくて喉ごしの いいソーメン！ 食べたくくなります 楽しみです！	鮭 卵 わかめ 油揚げ ささみ	胚芽米 白ごま さつま芋 そうめん	生姜 しその葉 人参 いんげん 大根 玉葱 ねぎ パイン生 胡瓜 パイン缶 トマト
20	木	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	金	ミートスパゲティー グリーンサラダ 豆乳 バナナ	いなり寿司 小魚	今日の給食は緑の仲 間が豊富です 病気に負けない元気な 体を作ります！	合ミンチ チーズ 調製豆乳 カエリ いなり油揚げ	スパゲティー はちみつ 胚芽米 白ごま	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 みかん缶 トマト りんご バナナ
22	土	胚芽米御飯 味付けのり 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	うちなー野菜の冬瓜 水分、カリウムが豊富 ほてった体の内側から 落ち着かせてくれます 夏には夏野菜を食べま しょう！理にかなって いますよね！	味付けのり 沖縄豆腐 豚肉 酪農牛乳	胚芽米	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 にら オレンジ ほうれん草
24	月	胚芽米雑穀御飯 納豆味噌 魚のチーズ焼き パパイヤイリチー もずくのすまし汁 グレープフルーツ	大学芋 酪農牛乳	発酵食品は腸内環境を 整えます、栄養の吸収 を良くし免疫力を高め ます、今日は納豆と みそとチーズ、しょう ゆが使われています	挽きわり納豆 白身魚 チーズ 粉チーズ 刻み昆布 豚肉 もずく 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	パパイヤ 人参 にら 葱 グレープフルーツ
25	火	沖縄そば ゴーヤー白和え すいか	クファージュシー	ゴーヤーを豆腐で和え ると苦みもまろやかに なって子供達もよく食 べますよ！	豚肉 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 ゴーヤー すいか 乾燥椎茸
26	水	もずく丼 ささみと胡瓜のサラダ 愛の泉ファイトスープ バナナ	乳酸菌飲料 ミレービスケット	愛の泉ファイトスー プで子供達の味覚を 育てます！	もずく 豚ミンチ 卵 ささみ	胚芽米 すりごま ビスケット	生姜 ピーマン 人参 赤ピーマン いんげん 玉葱 キャベツ 南瓜 バナナ
27	木	胚芽米雑穀御飯 白身魚の南蛮漬け おからイリチー かちゅー湯 ドライブルー	たまごサンド 酪農牛乳	南蛮漬けは食欲がない 時におすすめて 夏は冷蔵庫に冷やして 常備しておくのも いいですね～	白身魚 おから 豚肉 ひじき 糸削り節 卵 ささみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび 食パン	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン いんげん 黄ピーマン 長ねぎ ブルーン レタス パセリ
28	金	雑穀ミックス御飯 ひじき佃煮 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ 胡瓜とおくらの和え物 卵のすまし汁 オレンジ	さつま芋ぜんざい	豆類は食物繊維 たんぱく質、ビタミン ミネラル色々な栄養素 をバランス良く含んで います	ひじき 鶏もも肉 ツナ缶 卵 金時豆	胚芽米 雑穀ミックス 白ごま じゃが芋 押麦 さつま芋	玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 オクラ りんご えのき 葱 オレンジ
29	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉のトマトシチュー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	焼き菓子 酪農牛乳	今日の夕食は 野菜料理でお願い します	豚肉 スキムミルク レッドキドニー缶 チーズ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 マフィン	玉葱 人参 トマト缶 グレープフルーツ
31	月	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー ビタミンみそ汁 バナナ	玄米ドリンク チーズ せんべい	今日のみそ汁は トマトのビタミン たっぷりのみそ汁です	沖縄豆腐 豚ミンチ 卵 スキムミルク 鶏もも肉 チーズ	胚芽米 押麦 もちきび 玄米 せんべい	玉葱 人参 れんこん 生姜 にんにく ブロッコリー トマト トマト オクラ 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。



2023年 7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
31 お粥 豆腐煮物 鶏肉と野菜の煮込み かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 バナナ 米 豆腐 玉葱 人参 鶏肉 ブロッコリー コーン缶 トマト おくら かつお節 バナナ	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>夏の離乳食 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ジュスープ、冬瓜のすり流し汁 オクラは種を取って、細かくカットして煮込むとトロツとしてゴックンしやすくして食べやすくなります！ おすすめ* 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！ダシみたいな味がします、元気が出てきますね～！</p> </div>  </div>				1 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ しいたけ かつお節 南瓜
3 お粥 煮奴 牛肉と野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 牛肉 大根 胡瓜 枝豆 バナナ かつお節	4 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み へちまのみそ汁 ----- 野菜雑炊 ヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 へちま かつお節 プレーンヨーグルト	5 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 ヨーグルト 米 合ミンチ 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン おくら トマト プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐 かつお節	6 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 鶏肉 南瓜 冬瓜 かつお節 オレンジ	7 お粥 豆腐の煮物 からし菜煮込み ソーメン汁 ----- 野菜雑炊 すいか 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ からし菜 おくら さつま芋 ソーメン かつお節 すいか	<div style="text-align: center;"> <p>お弁当</p>  </div>
10 お粥 煮魚 納豆と野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 ----- チキン雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 納豆 豚肉 おくら ほうれん草 しめじ かつお節 ささみ キャベツ さつま芋	11 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 ----- ゴーヤー雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 グリーンピース さつま芋 ピーマン じゃが芋 かつお節 ゴーヤー	12 お粥 レバーの柔らか煮 野菜煮物 茄子のみそ汁 ----- 野菜雑炊 オレンジ 米 豚レバー 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 茄子 南瓜 オレンジ かつお節	13 お粥 煮魚 南瓜煮物 豆腐のみそ汁 ----- 野菜雑炊 メロン 米 白身魚 玉葱 人参 大根 胡瓜 ピーマン トマト 南瓜 合ミンチ グリーンピース 豆腐 かつお節 メロン	14 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 バナナ 米 牛肉 玉葱 人参 ごぼう しいたけ 胡瓜 グリーンピース おくら バナナ かつお節	15 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 しいたけ オレンジ 南瓜 ブロッコリー かつお節
17 <div style="text-align: center;">  </div>	18 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ブロッコリー 南瓜 さつま芋 かつお節	19 お粥 煮魚 大根煮物 さつま芋のみそ汁 ----- ソーメン煮込み ポイルトマト 米 鮭 玉葱 人参 インゲン 大根 さつま芋 ソーメン 胡瓜 ささみ トマト かつお節	20 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 りんご	21 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 バナナ 米 合ミンチ 玉葱 人参 絹ごし豆腐 ピーマン ゴーヤー レタス トマト バナナ かつお節	22 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 豆腐 ほうれん草 南瓜 かつお節 オレンジ
24 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー 南瓜 かつお節 さつま芋	25 お粥 豚肉の柔らか煮 ゴーヤー煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 ゴーヤー 豆腐 かつお節 南瓜 すいか	26 お粥 ささみ煮物 ミンチと野菜の煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 バナナ 米 ささみ 玉葱 人参 豚ミンチ ピーマン 胡瓜 南瓜 キャベツ かつお節 バナナ	27 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 かつおだし汁 ----- とり雑炊 南瓜マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 豚肉 おから 南瓜 レタス いんげん ささみ かつお節	28 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- さつま芋雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 おくら かつお節 オレンジ さつま芋	29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ----- 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かつお節 南瓜 ブロッコリー 絹ごし豆腐

* 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。