



# 令和6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 (カや熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	月	ビビンバ わかめスープ バナナ	雑穀味噌おにぎり	暑い夏は牛肉を食べて 栄養満点！元気に 過ごしましょう！	牛肉 卵 わかめ 絹ごし豆腐 三枚肉 味付けのり	胚芽米 すりごま 白ごま 雑穀ミックス	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 枝豆 玉葱 バナナ
2	火	鶏肉と根菜の丼 モーウィ和え物 かちゅー湯 パイン	シークワサー タルト 酪農牛乳	ごぼうやれんこん等の 根菜も子供たちは よく食べますよ！	刻みのり 鶏もも肉 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま タルト	ごぼう 人参 れんこん いんげん モーウィ 胡瓜 長ねぎ パイン生 パイン缶
3	水	胚芽米雑穀御飯 煮魚 納豆みそ 野菜イリチー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	黒糖棒 酪農牛乳	油味噌の三枚肉を 納豆に変えた納豆味噌 人気メニューです お家でも作ってみてね	挽きわり納豆 赤魚 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 黒糖棒 ビスケット	生姜 人参 キャベツ 玉葱 なら えのき グレープフルーツ
4	木	お星さまチャーハン チキンの照焼き さらさらサラダ アーサのすまし汁 すいか	アイスクリーム (1歳児クラスはゼ リー) 星せんべい	少し早めの七夕の 行事食です。 お星さまがいっぱい ☆☆☆	合ミンチ 鶏もも肉 サラダ用チーズ アーサ アイスクリーム	胚芽米 じゃが芋 ゼリー 星せんべい	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 オクラ すいか
5	金	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 豚肉の生姜焼き 南瓜甘煮 キャベツのみそ汁 オレンジ	青菜おにぎり 酪農牛乳	カルシウムと鉄分を 多く含むひじきの佃煮 調味料を混ぜて煮込む だけ！簡単です、 お家でも作ってみてく ださいね！	ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま	玉葱 赤ピーマン 生姜 南瓜 キャベツ 人参 なら オレンジ
6	土	ハヤシライス わかめのすまし汁 グレープフルーツ	南瓜マフィン 酪農牛乳	ハヤシライスに スキムミルクを入れる とまろやかになります カルシウムもアップ！	豚肉 スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	玉葱 人参 えのき カットマト缶 グレープフルーツ
8	月	和風そぼろ丼 大根甘酢和え ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	紅芋パン 酪農牛乳	肉そぼろに豆腐の 水分をきって漬けて 混ぜた和風そぼろ丼 脂肪分は減って、たん ぱく質は多くなります	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 パン	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 大根 胡瓜 ほうれん草 ブルー
9	火	ミートスパゲティー グリーンサラダ 豆乳 オレンジ	いなり寿司 酪農牛乳	今日のサラダに ゴーヤスライスと パインが入っています 季節感のある夏サラダ です、	合ミンチ 調整豆乳 プロセスチーズ いなり油揚げ 酪農牛乳	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 カットマト缶 レタス ゴーヤ パイン缶 オレンジ
10	水	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き おくらと胡瓜の和え物 鶏と冬瓜の汁 すいか	黒糖くすもち 酪農牛乳	夏野菜は水分が豊富 ほった体の中の熱を 落ち着かせてくれます 理にかなっていますね	鮭 ツナ缶 鶏もも肉 きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 芋くす タピオカ	胡瓜 オクラ りんご 冬瓜 葱 すいか
11	木	ざっこく御飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かちゅー湯 メロン	胡麻クリームパン 酪農牛乳	保育園のゴーヤ チャンプルーは人参も 玉葱も入って甘みが あるので食べやすくな っています	白身魚 粉チーズ 豚肉 沖縄豆腐 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 雑穀ミックス 小麦粉 食パン ゴマクリーム	にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 長ねぎ メロン
12	金	牛丼 スティック野菜 愛の泉ファイトスープ バナナ	ヨーグルト せんべい	愛の泉ファイトスープ 玉葱、人参、南瓜 キャベツを水で煮込み ます、無塩なので野菜 の甘味を感じて味覚を 育てます	牛肉 ヨーグルト	胚芽米 せんべい	玉葱 人参 ごぼう まいたけ グリーンピース 大根 胡瓜 キャベツ 南瓜 バナナ
13	土	胚芽米御飯 肉野菜炒め 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	レモンマフィン 酪農牛乳	赤ピーマンは緑色の ピーマンよりビタミン が多く含まれています	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 なら 赤ピーマン 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。





# 令和6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)
16	火	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ゴーヤケーキ 酪農牛乳	沖縄の力強い太陽の下で育ったゴーヤはビタミンCたっぷりです元気がでています！	白身魚 ひじき 豚肉 プレーンヨーグルト 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 オレンジ ゴーヤ
17	水	肉味噌そばろ丼 夏野菜の揚げ浸し かちゅー湯 ドライブルーン	フーチバー ジューシー	初挑戦メニューです茄子と南瓜を素揚げしてつゆに浸します涼しげな夏メニュー！楽しみです！	刻みのり 合ミンチ 厚揚げ 糸削り節 豚肉	胚芽米	玉葱 人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 茄子 南瓜 大根 長ねぎ ブルーン よもぎ
18	木	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ 冬瓜フンシー じゃが芋のみそ汁 パイン	はつみつ レモンラッシー 胚芽ビスケット	レバーフライを食べてスタミナをつけて元気に夏を過ごしましょう	豚レバー 卵 豚肉 わかめ スキムミルク プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 胚芽ビスケット	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 玉葱 パイン生 パイン缶 レモン
19	金	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ ウンチェーと牛肉の炒め 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	冷やしソーメン チーズ	沖縄の夏野菜ウンチェー。牛肉と炒めて美味しいですよ〜！	白身魚 卵 牛肉 ささみ チーズ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 そうめん乾	玉葱 赤ピーマン 人参 パセリ にんにく 茄子 葱 グレープフルーツ 生姜 胡瓜 トマト
20	土	<b>お弁当</b>	焼き菓子 酪農牛乳				
22	月	胚芽米雑穀御飯 かみかみマーボー豆腐 胡瓜とみかんの和え物 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	オレンジケーキ 酪農牛乳	幼児期は酢の物が少し苦手です、好きな果物を混ぜて少しずつ食べる練習をしましょう	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 卵 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび マーマレード	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 グリーンピース みかん缶 たけのこ水煮 冬瓜 グレープフルーツ
23	火	沖縄そば ゴーヤ白和え すいか	クファージュシー 酪農牛乳	沖縄そばの日は緑の仲間が不足です、夕食は野菜料理でお願いします	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき 酪農牛乳	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 ゴーヤ すいか 乾燥椎茸
24	水	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 パナナ さばのみそ煮 (1.2歳児クラスは白身魚) パパイアイリチー アーサのすまし汁	シークワサー ゼリー せんべい	おくらと納豆のネパネパは整腸作用があり体の調子を整えます	挽きわり納豆 豚肉 糸削り節 さば 白身魚 アーサ	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー せんべい	オクラ 生姜 パパイア 人参 にら 葱 パナナ
25	木	<b>お弁当</b>	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			
26	金	とうもろこし御飯 チキンのオレンジソテー ブロッコリー炒め かちゅー湯 メロン	卵のサンドイッチ 酪農牛乳	かつお節はたんぱく質が豊富、その他に疲労回復や味覚の発達等、かつお節をそのまま食べるかちゅー湯はいいですね！	鶏もも肉 豚肉 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 もちきび じゃが芋 食パン マーマレード	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー 長ねぎ メロン レタス
27	土	胚芽米御飯 冬瓜フンシー わかめのすまし汁 オレンジ	おにぎり 酪農牛乳	冬瓜はカリウムが豊富体内の余分な物を排出する作用があります	厚揚げ 豚肉 わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 えのき オレンジ
29	月	胚芽米雑穀御飯 魚のラビゴットソースかけ 人参シリシリ へちまのみそ汁 オレンジ	大学芋 酪農牛乳	ラビゴットとはフランス語で元気を出させる回復させる！の意味があるそうです、夏にピッタリのソースです	白身魚 三枚肉 卵 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	トマト 大根 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 パセリ キャベツ にら へちま しめじ ねぎ オレンジ
30	火	胚芽米雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け かちゅー湯 パイン	ゴーヤージュース たまごパン	今日の給食は緑の仲間が不足です、夕食は野菜メニューでお願いします	三枚肉 豚肉 厚揚げ こんぶ 糸削り節 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 卵パン	冬瓜 長ねぎ パイン生 パイン缶 ゴーヤ
31	水	ドライカレー スティック野菜甘酢 シークワサーラッシー	さつま芋ぜんざい	ラッシーにりんご酢を入れてクエン酸の力で夏バテ予防です！	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 酪農牛乳 プレーンヨーグルト スキムミルク 金時豆	胚芽米 押麦 さつま芋	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン 大根 黄ピーマン 赤ピーマン シークワサー

\*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。

# 2024年 7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> お粥 煮奴 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ	<b>2</b> お粥 チキンの柔らか煮 ごぼうの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>3</b> お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>4</b> お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 すいか	<b>5</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 キャベツのみそ汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>6</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁
米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 胡瓜 ブロccoli かつお節 パナナ	米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう いんげん 胡瓜 南瓜 かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 キャベツ さつま芋 かつお節	米 鶏肉 玉葱 人参 グリーンピース じゃが芋 おくら コーン かつお節 すいか	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 キャベツ かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ブロccoli かつお節
<b>8</b> お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>9</b> お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	<b>10</b> お粥 煮魚 おくら煮物 鶏と冬瓜のみそ汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>11</b> お粥 煮魚 ゴーヤー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>12</b> お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ	<b>13</b> お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐のみそ汁 野菜雑炊 かつおだし汁
米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ インゲン 大根 胡瓜 ほうれん草 かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン レタス ゴーヤー かつお節 さつま芋	米 鮭 玉葱 人参 おくら 南瓜 冬瓜 鶏肉 かつお節	米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 かつお節 南瓜	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ ごぼう グリーンピース 大根 かつお節 パナナ	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン さつま芋 絹ごし豆腐 かつお節
<b>15</b> 	<b>16</b> お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>17</b> お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>18</b> お粥 レバーの柔らか煮 冬瓜ンブシー じゃが芋のみそ汁 野菜雑炊 ヨーグルト	<b>19</b> お粥 煮魚 野菜煮物 茄子のみそ汁 ソーメン煮込み ポイルトマト	<b>20</b> 
米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 インゲン ほうれん草 かつお節	米 豆腐 玉葱 人参 インゲン 茄子 南瓜 大根 豚肉 かつお節	米 豚レバー 玉葱 人参 冬瓜 豚肉 じゃが芋 かつお節 プレーンヨーグルト	米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 茄子 かつお節 ソーメン トマト ささみ 胡瓜		
<b>22</b> 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	<b>23</b> お粥 豚肉の柔らか煮 ゴーヤー煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 すいか	<b>24</b> お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ	<b>25</b> お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>26</b> お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 コーン雑炊 かつおだし汁	<b>27</b> お粥 豚肉の柔らか煮 冬瓜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁
米 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 冬瓜 かつお節 プレーンヨーグルト	米 豚肉 玉葱 人参 ゴーヤー かつお節 豆腐 すいか 南瓜	米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ブロccoli 南瓜 かつお節 パナナ	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロccoli かつお節	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロccoli コーン 豚肉 レタス さつま芋 かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 かつお節 絹ごし豆腐
<b>29</b> 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	<b>30</b> お粥 豚肉の柔らか煮 冬瓜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁	<b>31</b> お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 芋雑炊 ヨーグルト	<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ジュスープ、冬瓜のすり流し汁 オクラ(種はとる)の柔ら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！ 		
米 白身魚 玉葱 人参 トマト 大根 ピーマン キャベツ 豚肉 かつお節 さつま芋	米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 冬瓜 南瓜	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 ピーマン プレーンヨーグルト 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。