



7月 幼児食献立表



育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	バナナ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 みそ汁	鶏ミンチ(卵) ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参	18 火	りんご	ナスミートスパゲティ ピーズサラダ ワカメスープ	合挽 大豆 ワカメ	スパゲティ 白米	玉ねぎ 人参 なた 人参 トマト レタス 胡瓜 コーン 大根 ねぎ
	午後おやつ	ミニドーナツ ブルーベリー牛乳	牛乳	ドーナツ	ブルーベリー		午後おやつ	バナナ	切干大根おにぎり 魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ	白米 ごま
3 月	オレンジ	夏野菜カレー モーウイの和え物 もずくスープ	鶏肉 ツナ缶 もずく	白米	玉ねぎ 人参 なた 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	19 水	バナナ	もちぎびご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜と鶏肉の煮物 豆腐のみそ汁	きびなご 鶏肉 木綿豆腐	白米 もちぎび	ブロッコリー 冬瓜 人参 もやし 小松菜
	午後おやつ	ゴーヤケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター	ゴーヤ		午後おやつ	スイカ	ふりかけご飯 豚カツ ナムル なめこ汁	豚肉(卵) 絹豆腐	マシュマロ コーンフレーク トミール パター
4 火	バナナ	鮭のマリネ ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米	レタス 胡瓜 トマト 人参 にら ねぎ	20 木	スイカ	アイスクリーム ビスケット	アイスクリーム ビスケット	アイスクリーム ビスケット	アイスクリーム ビスケット
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 パター			午後おやつ	りんご	お弁当	お弁当	お弁当
5 水	りんご	ハンバーグ ジャーマンポテト ワカメのみそ汁	豚ミンチ ウインナー わかめ	白米 押し麦	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ビーマン 玉ねぎ ねぎ	21 金	バナナ	カレーピラフ ツナサラダ ほうれん草のみそ汁	ウインナー ツナ缶	白米	ビーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 ほうれん草 しめじ 人参
	午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 小麦粉 BP 油			午後おやつ	バナナ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒
6 木	バナナ	ゆかりご飯 魚の西京焼き クレープリチー 春雨のすまし汁	白身魚 豚肉 昆布 春雨(ベーコン)	白米	コーン こんにゃく 切干大根 にら 人参 白菜	22 土	バナナ	黒糖クッキー 牛乳	黒糖クッキー 牛乳	黒糖クッキー 牛乳	黒糖クッキー 牛乳
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	りんご	ご飯 唐揚げチキン もずく酢 豆乳スープ	牛肉 大豆 もずく ベーコン	白米
7 金	スイカ	七塔冷やし中華 コロツケ すまし汁	卵 ハム アーサ	中華麺 コロツケ	胡瓜 オクラ トマト ねぎ	24 月	バナナ	スターバックス 牛乳	スターバックス 牛乳	スターバックス 牛乳	スターバックス 牛乳
	午後おやつ	星型ジャムパン 牛乳	牛乳	パン ジャム パター			午後おやつ	りんご	ご飯 鮭のみりん焼き ゴーヤチャンプルー 冬瓜のみそ汁	サバ 卵 木綿豆腐 油揚げ	白米
8 土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ちくわ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 小松菜	25 火	バナナ	タンナファクルー レーズン 牛乳	タンナファクルー レーズン	タンナファクルー レーズン	タンナファクルー レーズン
	午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ウエハース	バナナ パイン缶		午後おやつ	りんご	うどんかりんとう 牛乳	牛乳	うどん 黒糖 油
10 月	りんご	オムライス オクラの和え物 大根のみそ汁	鶏肉(卵) ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン オクラ 人参 大根 ねぎ	26 水	バナナ	ジュシーおにぎり 小魚	ツナ缶 ひじき 小魚	白米	人参 ねぎ
	午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ウエハース	バナナ パイン缶		午後おやつ	りんご	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ 中華スープ	雑穀米 豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 雑穀米
11 火	バナナ	納豆ご飯 肉豆腐 ポテトフライ かき玉汁	納豆 豚肉 木綿豆腐 厚揚げ	白米	白米 人参 人参 人参 小松菜 じゃが芋 しめじ ねぎ	27 木	バナナ	芋天ぷら 牛乳	芋天ぷら 牛乳	芋天ぷら 牛乳	芋天ぷら 牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ウエハース	バナナ パイン缶		午後おやつ	りんご	魚フライネギソースかけ 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白身魚(卵) 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	白米
12 水	バナナ	焼きそば 胡瓜とトマトの酢の物 アーサ汁	豚肉 ツナ缶 アーサ	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ	29 土	バナナ	生姜焼き丼 和え物 みそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 厚揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 小松菜 長ネギ
	午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ウエハース	バナナ パイン缶		午後おやつ	りんご	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
14 金	スイカ	コーンご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	豚肉 サバ ちきあぎ 油揚げ	白米	コーン トマト ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ	31 月	バナナ	ハンニークリームトースト 牛乳	生クリーム 牛乳	ハンニークリームトースト 牛乳	ハンニークリームトースト 牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ウエハース	バナナ パイン缶		午後おやつ	りんご	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 系かつお 木綿豆腐	白米
15 土	バナナ	炊き込みご飯 小松菜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき しらす 豚肉	白米	人参 にら 小松菜 人参 冬瓜 人参 ねぎ	15 土	バナナ	炊き込みご飯 小松菜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき しらす 豚肉	白米	人参 にら 小松菜 人参 冬瓜 人参 ねぎ
	午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト ウエハース	バナナ パイン缶		午後おやつ	りんご	ヒラヤーチー 牛乳	ツナ缶(卵) 牛乳	小麦粉(食) 牛乳



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 17日(月)海の日でお休みです。

7月 離乳食 献立表

令和5年

育心保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
1	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草あえマッシュ ジャが芋スープ	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草つぶしあえ ジャが芋のみそ汁	後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 ジャが芋のみそ汁	バナナ果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
3	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ ブロッコリーあえペースト オニオンスープ	中期	全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ	バナナ	南瓜おやき	
4	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト すましスープ	中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐	バナナ果汁	にゅうめん	
5	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ジャが芋の煮物マッシュ オニオンスープ	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 オニオンスープ	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ジャが芋の煮物 オニオンスープ	りんご果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
6	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根つぶし煮 白菜スープ	後期	軟飯 魚の野菜煮 切干大根いり煮 白菜スープ	バナナ果汁	ササミおじや じゃが芋スープ	
7	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期	軟飯 魚のトマト煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ	トマトおじや オニオンスープ	
8	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 胡瓜のすりおろしあえ 豆腐のすり流し汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のすりおろしあえ 豆腐のみそ汁	後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁	豆腐おやき	
10	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト 大根スープ	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋マッシュ 大根のみそ汁	後期	軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁	りんご果汁	芋おじや オニオンスープ	
11	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ	おじや さつま芋のみそ汁	
12	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	りんご果汁	鶏おじや 南瓜スープ	
13	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト 冬瓜スープ	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 冬瓜のすまし汁	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 トマトサラダ アーサー汁	バナナ果汁	鮭おじや 鶏スープ	
14	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 白菜スープ	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁	後期	軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 白菜のみそ汁	りんご果汁	チーズパン オニオンスープ	
15	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜あえマッシュ 大根スープ	中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁	後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁	バナナ果汁	おじや じゃが芋のみそ汁	
18	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 大根スープ	後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 大根スープ	りんご果汁	おじや 豆腐のみそ汁	
19	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜ペースト 小松菜スープ	中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 小松菜のみそ汁	後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 小松菜のみそ汁	バナナ果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
20	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁	煮込みうどん	
21	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ナムルマッシュ 豆腐のすり流し汁	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしナムル 豆腐のみそ汁	後期	軟飯 鶏肉の煮物 ナムル 豆腐のみそ汁	りんご果汁	しらすおじや 大根スープ	
22	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ ほうれん草スープ	中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ ほうれん草のみそ汁	後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
24	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ	中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆乳スープ	後期	軟飯 ささみの煮物 南瓜の煮物 豆乳スープ	バナナ	じゃが芋おやき	
25	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ	中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁	後期	軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁	りんご果汁	パンケーキ	
26	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 大根和え物マッシュ すましスープ	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 大根つぶしあえ 煮込みうどん汁	後期	軟飯 豆腐の煮物 大根の和え物 煮込みうどん汁	バナナ	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
27	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ	後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ	りんご果汁	さつま芋おじや 豆腐のみそ汁	
28	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ	中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 小松菜つぶし白和え 大根のみそ汁	後期	軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁	バナナ	おじや 豆腐のすまし汁	
29	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 小松菜スープ	中期	全粥 魚のつぶし野菜あんかけ つぶし和え物 小松菜のみそ汁	後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 小松菜のみそ汁	バナナ果汁	おじや オニオンスープ	
31	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁	ヨーグルトあえ ビスケット	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。