



7月 幼 児 食 献 立 表



育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	曜日	果物	屋 食		おもな食材(食品)			日曜日	曜日	果物	屋 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	火		りんご	冷やし中華 コロッケ キャベツのみそ汁	卵 ハム	中華麺 コロッケ	胡瓜	16	水		ヨーグルト	夏野菜カレー モーウィの和え物 ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 わかめ	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ モーウィ 胡瓜 長ネギ
			午後 おやつ	ワカメおにぎり 小魚	ワカメ 小魚	白米	キャベツ しめじ ねぎ				午後 おやつ	パインケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	パイン
2	水		パイン	ごはん 魚の西京焼き クーブリーチー 春雨のすまし汁	白身魚 豚肉 昆布 大豆 春雨	白米	コーン 切干大根 にら 人参 白菜	17	木	 お弁当会 					
			午後 おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋	午後 おやつ			ジャムパン 牛乳	牛乳	パン バター ジャム			
3	木		バナナ	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ もずく酢 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 青のり もずく	白米	人参 にら てんぷら粉	18	金		オレンジ	ミートスパゲティ パンパシージャサラダ ワカメのすまし汁	合挽 ササミ ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レタス 胡瓜 コーン えのき ねぎ
			午後 おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶				午後 おやつ	油味噌おにぎり 人参スティック	ツナ缶	油 砂糖 白米	人参
4	金		オレンジ	納豆ご飯 ナスと豚肉のみそ炒め ポテトフライ アース汁	納豆 豚肉	白米	ナス 玉ねぎ 人参 ビーマン	19	土		みかん缶	カレーピラフ ツナサラダ 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 木綿豆腐	白米	ビーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 小松菜
			午後 おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 黒糖 小麦粉	午後 おやつ				動物ビスケット バナナ 牛乳	牛乳	ビスケット	バナナ	
5	土		パイン	パセリチャーハン ツナサラダ 大根のみそ汁	ウインナー ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 人参 コーン 大根 ねぎ	22	火		バナナ	ふりかけご飯 鮭のみりん焼き ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁	鮭 卵 木綿豆腐 ワカメ	白米 ふりかけ	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ
			午後 おやつ	ミニドーナツ バナナ 牛乳	小魚 牛乳	ドーナツ	午後 おやつ				プリン クラッカー	プリン	クラッカー		
7	月		オレンジ	七夕ちらし寿司 から揚げチキン ソーメン汁	卵 鶏肉	白米	人参 椎茸 蓮根 葱 オクラ ブロッコリー ねぎ	23	水		オレンジ	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ
			午後 おやつ	フルーツゼリー 星せんべい		ゼリー せんべい	みかん缶				午後 おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
8	火		バナナ	焼きそば 胡瓜とトマトの和え物 ゆし豆腐	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 胡瓜 トマト ねぎ	24	木		スイカ	ゆかりご飯 豚カツ ナムル なめこ汁	豚肉 卵 ツナ缶 絹豆腐	白米 ゆかり 小麦粉 パン粉	コーン ブロッコリー もやし 人参 なめこ ねぎ
			午後 おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	午後 おやつ				パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース	
9	水		りんご	ごはん 鮭のマリネ ひじき炒め かき玉汁	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ	白米	レタス 胡瓜 トマト 人参 にら ねぎ	25	金		オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ カニ棒	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜
			午後 おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP	午後 おやつ				梅おにぎり チーズ	チーズ	白米 梅ふりかけ		
10	木		スイカ	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 卵 チーズ	白米 玄米	玉ねぎ ビーマン 南瓜 レーズン 小松菜	26	土		パイン	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉 油揚げ	白米	人参 にら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 ねぎ
			午後 おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	午後 おやつ				はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒	バナナ	
11	金		パイン	ごはん サバのカレー揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 白菜 えのき ねぎ	28	月		りんご	ひき肉親子丼 春雨サラダ ゆし豆腐	鶏ミンチ 卵 ハム ゆし豆腐	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参 ねぎ
			午後 おやつ	ハニークリームトースト 牛乳	生クリーム 牛乳	食パン バター 砂糖 はちみつ	午後 おやつ				みかんケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	みかん缶	
12	土		みかん缶	炊き込みご飯 小松菜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米	人参 にら 小松菜 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ	29	火		オレンジ	ごはん 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	パン粉 小麦粉	長ネギ 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ
			午後 おやつ	野菜かりんとう バナナ 牛乳	牛乳	野菜かりんとう	午後 おやつ				タンナファクルー チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	タンナファクルー		
14	月		オレンジ	ふりかけ麦ご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜のさつと煮 豆腐のみそ汁	きびなご ちくわ 絹豆腐 ワカメ	白米 ふりかけ 押し麦	トマト 冬瓜 人参 ねぎ	30	水		パイン	オムライス オクラの和え物 冬瓜のみそ汁	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 冬瓜 ねぎ
			午後 おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 油 黒糖	午後 おやつ				南瓜ドーナツ 牛乳	牛乳	砂糖 ケーキMIX 油	南瓜	
15	火		バナナ	もちきびご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ハム 油揚げ	白米 もちきび	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	31	木		バナナ	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 マカロニ ワカメ	白米 雑穀米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 みかん缶 玉ねぎ ねぎ
			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				アイスクリーム ビスケット		アイスクリーム ビスケット		



※ 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。
※ 21日(月)海の日でお休みです。



7月 離乳食 献立表



令和7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	火	初期	つぶし粥 野菜のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ	りんご果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁			
2	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 白菜スープ	オレンジ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 白菜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 白菜スープ			
3	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁			
4	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	納豆全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	オレンジ		
		後期	納豆軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			
5	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し マッシュポテト 大根スープ	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁			
7	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁			
8	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトマッシュ すましスープ	バナナ果汁	鮭おじや 鶏スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 トマトサラダ ゆし豆腐			
9	水	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	トマトおじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 豆腐のすまし汁			
10	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐の知り流し汁	バナナ果汁	鶏おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 豆腐のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜煮 豆腐のみそ汁			
11	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 白菜スープ	オレンジ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 野菜きんぴら 白菜のみそ汁			
12	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	おじや 小松菜のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁			
14	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜の煮物ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	鶏粥 冬瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁			
15	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し マッシュポテト 大根スープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト 大根のみそ汁			
16	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリー和えマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	バナナ		
		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			
17	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	キャロット パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
18	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	おじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ			
19	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ツナおじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ツナつぶしサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のみそ汁			
22	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 豆腐のすり流し オニオンスープ	バナナ果汁	鮭おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ			
23	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ	オレンジ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋の軟らか煮 冬瓜のみそ汁			
24	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ 豆腐のみそ汁	スイカ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁			
25	金	初期	つぶし粥 魚の煮物 マッシュさつま芋 すましスープ	オレンジ果汁	キャロット パンケーキ	
		中期	全粥 ササミのつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 煮込みつぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 ササミの煮物 さつま芋サラダ 煮込みうどん汁			
26	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜煮 冬瓜のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜煮 冬瓜のすまし汁			
28	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ	りんご果汁	ふかし芋	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐			
29	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の白和えマッシュ 大根スープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁			
30	水	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 人参しりしり煮 冬瓜のみそ汁			
31	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 南瓜スープ	バナナ果汁	みかんパンケーキ	
		中期	全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶしマカロニサラダ 南瓜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ 南瓜スープ			



※ 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。
※ 7/21(月)海の日でお休みです。