



令和5年 7月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	土	牛丼 カットトマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	パン ミルク	米 ジャが芋 パン	牛肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 生椎茸 こんにやく にんにく 生姜 グリンピース トマト ねぎ バナナ	牛肉はたんぱく質も 多く、貧血予防にも おすすめです。 トマトとの相性も抜群!
3	月	ポークカレー スティック野菜 絹ごしのすまし汁 ブルー	フルーツ ヨーグルト和え	米 ジャが芋 マヨネーズ コーンフレーク	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 ホールコーン缶 大根 りんご トウモロコシ ブルー 黄桃缶 バナナ	カレーには野菜の 副菜やスープを添えて 食べ過ぎを防ぎます。
4	火	雑穀御飯 鶏と冬瓜の煮物 パパイヤイリチー さつまいもの味噌汁 バナナ	パンクキンサンド フルーツ 野菜ジュース	米 もちきび 押麦 さつまいも 食パン マヨネーズ	鶏もも肉 ベーコン 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	冬瓜 茄子 人参 グリンピース には 青パパイヤ 玉葱 バナナ 南瓜	冬瓜はのどごしが 良くて、食欲の ない時におすすめの 夏野菜です
5	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 切り干し大根中華サラダ かき卵味噌汁 グレープフルーツ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつまいも 水あめ 黒ごま	豚レバー 豚肉 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 切り干し大根 胡瓜 には グレープフルーツ	レバーが苦手な子でも レバーと豚肉を半々に 調理するとたべやすい かも。
6	木	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き ゴーヤーイリチー きゃべつとえのきの味噌汁 すいか	いなり寿司 ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま	白身魚 豚肉 卵 かつお節 煮干し 味付いなりの皮 ミルク	クリームコーン缶 パセリ ゴーヤー 人参 玉葱 キャベツ えのき すいか	七月になってゴーヤー がたくさん出回って います。旬の物は 栄養がいっぱい。
7	金	七夕ちらし寿司 冬瓜と豚肉のソブシー チーズ 三色そうめん汁 メロン	フルーツポンチ 星型せんべい	米 白ごま そうめん せんべい	鮭 卵 きざみのり 豚肉 チーズ かつお節	胡瓜 青しそ 人参 冬瓜 乾椎茸 オクラ メロン バナナ りんご みかん缶 パイン缶 りんごジュース	今夜は七夕。 晴れるといいですね。 晴れてたら夜空を 見上げてみましょう。
8	土	すき焼き丼 大根甘酢和え ほうれん草の味噌汁 オレンジ	玄米棒 バナナ ミルク	米 玄米棒	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 えのき 大根 糸こんにやく バナナ ほうれん草 オレンジ	牛肉ではなく、豚肉の すき焼きです。 たっぷりの玉葱が いいアクセント。
10	月	もずく丼 モーウィ和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 バナナ	コーンのかき揚げ ミルク	米 小麦粉	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ツナ缶 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 人参 キャベツ には バナナ 玉葱 ホールコーン缶	もずく丼、人気 メニューです、 簡単なのでお家でも 作ってみてね!
11	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のラタトゥユソース ゴーヤーチャンプルー 南瓜のみそ汁 ブルー	シークワサー ラッシー フランスラスク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ 食パン フランスパン	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク プレーンヨーグルト	にんにく ズッキーニ 茄子 トマト 玉葱 黄ピーマン ゴーヤー 人参 南瓜 ねぎ ブルー シークワサー果汁	ラタトゥユは夏野菜 の洋風ソブシー みたいな感じです 今日はソースに してみました
12	水	沖縄そば オクラの和え物 パイン	クファージュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 ひじき	ねぎ オクラ 胡瓜 パインアップル 人参 パイン缶 乾しいたけ	ネバネバのおくらの 食感を楽しみ ましょう!
13	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 鮭のタルタルソースかけ 野菜炒め 冬瓜の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ ビスケット	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	ひじき 系削り節 鮭 卵 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 胡瓜 人参 ピーマン 冬瓜 ねぎ しめじ バナナ ぶどうジュース	タルタルソースが かかっていると 何でもよく食べます
14	金	雑穀御飯 味付けのり チキンのオレンジ煮 温野菜サラダ へちまのみそ汁 グレープフルーツ	スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 マーマレード ごまドレッシング 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	のり 鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 大根 南瓜 へちま ブロッコリー には グレープフルーツ	へちまは食物繊維 カリウムの豊富な お野菜です デトックス効果が あります

\*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5年 7月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	土	雑穀御飯 おくら納豆 豚肉と冬瓜のソブシー 青菜のすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	挽きわり納豆 糸削り節 豚肉 かつお節 ミルク 味付けのり	オクラ 冬瓜 人参 乾しいたけ にはら ほうれん草 えのき オレンジ	夏野菜は水分が豊富 体内のほてりを 落ち着かせてくれ ます、理にかなって いますね!
18	火	マーボー豆腐丼 コールスローサラダ 大根のすまし汁 オレンジ	もずくかき揚げ ミルク	米 マヨネーズ 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 ミルク おきなわもずく 卵	にんにく 玉葱 乾しいたけ キャベツ グリーンピース 人参 りんご 大根 トウモロコシ オレンジ	平成から出回ってきた 豆苗は年中手に入り やすい値段も安価。 ビタミン・ミネラルも 多く再生栽培で10日 前後で再収穫できます
19	水	簡単冷やし中華 南瓜甘煮 グレープフルーツ	鮭おにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し 鮭 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 グレープフルーツ	冷やし中華と聞くと みんな大喜びです 夕食は野菜料理で お願いします
20	木	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け アーサのすまし汁 すいか	アイスクリーム 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 こんにゃく アイスクリーム	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 乾燥あおさ かつお節	大根 にんじん パクチョイ ねぎ すいか	ウチナー風といえば 豚肉・昆布を使った 煮物。アジクーター。 みんなも大好き。
21	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーサラダ チキントマトパスタ 冬瓜の味噌汁 メロン	手作り 赤しそジュース フランスラスク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン スパゲッティ フランスパン	白身魚 ピザチーズ 鶏もも肉 かつお節 煮干し	玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン パセリ 人参 コーン缶 舞茸 トマト缶 冬瓜 にんにく しめじ 葱 メロン 赤しそ レモン	今日はみんなで 楽しいバイキング! 楽しみですね~
22	土	カレー混ぜご飯 大根酢の物 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	パン ミルク	米 パン	合挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 コーン缶 大根 グリーンピース 胡瓜 えのき 生しいたけ バナナ	カレー味の混ぜご飯 食が進みますねー。 野菜の副菜でさらに 栄養補給。
24	月	二色そぼろ丼 甘酢漬け わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	ゴーヤー ホットケーキ ミルク	米 はちみつ ホットケーキミックス	のり 豚挽き肉 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ ゴーヤー グレープフルーツ	今日のホットケーキ にはゴーヤーが 入っています 季節を感じながら 食べましょう!
25	火	雑穀御飯 魚の照り焼き レバーと野菜炒め かき卵味噌汁 すいか	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 コッペパン	白身魚 鶏レバー 豚肉 卵 かつお節 煮干し きな粉 ミルク	生姜 人参 もやし 玉葱 キャベツ にはら えのき すいか	レバーが苦手な子も 野菜炒めなどに 入れると食べやすく いいですね!
26	水	沖縄そば 胡瓜の和え物 バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ	沖縄そばは 暑い夏も 人気メニューです
27	木	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 野菜イリチー へちまのみそ汁 パイン	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 黒ごま 小麦粉	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 にはら キャベツ 人参 ピーマン へちま パインアップル パイン缶	鶏のケチャップ煮 シナモンやナツメグ を入れて香りも 良く美味しく 人気メニューです
28	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚の南蛮漬け 粉ふき芋 ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 じゃが芋	ひじき 糸削り節 白身魚 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	玉葱 胡瓜 人参 黄ピーマン パセリ オレンジ パイン缶	南蛮漬けは 小魚、青魚等 を使っても美味しく 頂けます
29	土	茄子味噌丼 ブロッコリーおかか和え アーサ汁 バナナ	ミックス シリアルミルク	米 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 糸削り節 乾燥あおさ ミルク かつお節	茄子 人参 玉葱 ピーマン えのき ブロッコリー バナナ	しっかりみそ味の 茄子味噌丼は ご飯がすすみます
31	月	夏野菜カレー モーウィの甘酢和え チーズ しいたけの卵スープ オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 じゃが芋 はちみつ 黒糖	豚肉 わかめ 卵 チーズ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 茄子 冬瓜 オクラ モーウィ パイン缶 シークワーサー果汁 乾しいたけ オレンジ レーズン	子どもたちが 大好きなカレーライス 旬の夏野菜と一緒に 食べて元気モリモリ!

\*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5年7月 離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土	
31 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 にんじん じゃが芋 茄子 冬瓜 オクラ かつお節 オレンジ	離乳食にも旬の夏野菜を使いましょう 冬瓜をすりおろしてスープにしたり、おくらも種を取り除き茹でてつぶしてネバネバの食感を 楽しんだり、ゴーヤーは長く茹でると苦みも消えます。 また、トマトも皮と種をとってしっかり茹でると酸味もなくなり、うま味がでて美味しくなります！ 色々な食材を経験してかわいい表情を見せてくれると思いますよ！					1 お粥 牛肉と野菜の柔らか煮 ボイルトマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 野菜雑炊 パナナ 米 牛肉 玉葱 人参 生しいたけ グリンピース トマト じゃが芋 かつお節 パナナ
3 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 絹ごしのすまし汁 野菜雑炊 パナナヨーグルト 米 豚肉 玉葱 にんじん じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 胡瓜 大根 絹ごし豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト パナナ	4 お粥 鶏と冬瓜の煮物 ブロッコリー煮込み さつま芋の味噌汁 南瓜雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 冬瓜 茄子 人参 グリンピース さつま芋 玉葱 かつお節 パナナ 南瓜 ブロッコリー	5 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 茄子 胡瓜 かつお節 さつま芋	6 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み きゃべつの味噌汁 野菜雑炊 すいか 米 白身魚 ゴーヤー 人参 玉葱 豚肉 キャベツ かつお節 すいか	7 お粥 煮魚 冬瓜と豚肉のンブシー 三色そうめん汁 野菜雑炊 果物盛り合わせ 米 鮭 胡瓜 きざみのり 人参 豚肉 冬瓜 乾しいたけ そうめん かつお節 オクラ メロン パナナ りんご	8 お粥 豚肉と豆腐の煮込み 大根煮物 ほうれん草の味噌汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 沖縄豆腐 大根 ほうれん草 かつお節 パナナ	
10 お粥 ミンチと野菜の煮込み ボイル胡瓜 キャベツと鶏肉のみそ汁 コーン雑炊 パナナ 米 豚挽き肉 ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 キャベツ にんじん 鶏もも肉 かつお節 パナナ ホールコーン缶 玉葱	11 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 南瓜のみそ汁 野菜雑炊 ブルーヨーグルト 米 白身魚 茄子 トマト 黄ピーマン ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 南瓜 かつお節 ブルー プレーンヨーグルト	12 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 ブロッコリー かつお節 オクラ 胡瓜 にんじん りんご	13 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜の味噌汁 野菜雑炊 パナナ 米 鮭 玉葱 胡瓜 豚肉 人参 ピーマン 冬瓜 しめじ かつお節 パナナ	14 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 へちまのみそ汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏もも肉 玉葱 大根 南瓜 ブロッコリー へちま 沖縄豆腐 かつお節 さつま芋	15 お粥 納豆煮込み 豚肉と冬瓜のンブシー 青菜のすまし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 納豆 オクラ 豚肉 冬瓜 人参 ほうれん草 かつお節 オレンジ	
17 	18 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮込み 大根のすまし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリンピース 沖縄豆腐 キャベツ 人参 りんご 大根 かつお節 オレンジ	19 お粥 チキンの柔らか煮 野菜と南瓜の煮物 かつおだし汁 鮭雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏むね肉 胡瓜 もやし トマト かつお節 南瓜 鮭 さつま芋	20 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 豚肉 大根 にんじん パクチョイ じゃが芋 かつお節 す いか	21 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 チキンのパスタ煮込み 冬瓜の味噌汁 野菜雑炊 メロン 米 白身魚 玉葱 赤ピーマン ブロッコリー にんじん コーン缶 スパゲッティ 鶏もも肉 冬瓜 かつお節 メロン	22 お粥 ミンチと野菜の煮込み 大根煮物 豆腐の味噌汁 野菜雑炊 パナナ 米 合挽き肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース 大根 胡瓜 沖縄豆腐 椎茸 かつお節 パナナ	
24 お粥 ミンチと野菜の煮込み ボイル胡瓜 玉葱の味噌汁 ゴーヤー雑炊 りんご 米 きざみのり 豚挽き肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン かつお節 ゴーヤー りんご	25 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 白身魚 鶏レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 キャベツ かつお節 すいか	26 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜と野菜の煮物 かつおだし汁 コーン雑炊 パナナ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 胡瓜 南瓜 コーン缶 パナナ	27 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 へちまのみそ汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏もも肉 玉葱 キャベツ 豚肉 人参 ピーマン へちま 沖縄豆腐 かつお節 さつま芋	28 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮込み 絹豆腐の味噌汁 野菜雑炊 ヨーグルトみかん 米 白身魚 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ プレーンヨーグルト	29 お粥 豚肉と茄子の煮込み ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 茄子 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 ブロッコリー かつお節 パナナ	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。