7月　幼　児　食　献　立　表

令和8年　　※午前おやつ（1～2歳児）　午後おやつ（1～5歳児）

育心保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	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）
1	水	オレンジ	ご飯		ご飯	
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉		ブロッコリー
			冬瓜のさっと煮	ちくわ		冬瓜　人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ　ねぎ
		午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉　黒糖	
			牛乳	牛乳	ベーキングパウダー	
2	木	りんご	ご飯		白米	
			魚の西京焼き	白身魚		コーン
			クーブイリチー	豚肉　昆布　大豆		切干大根　にら　人参
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			牛乳	牛乳		
3	金	バナナ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ　木綿豆腐		玉ねぎ　人参　赤ピーマン　ピーマン
			マカロニサラダ	ツナ缶	マカロニ　マヨネーズ	胡瓜　人参
			中華スープ	ワカメ		玉ねぎ　ねぎ
		午後おやつ	りんごジャムサンド		パン　ジャム	
			牛乳	牛乳		
4	土	みかん缶	パセリチャーハン	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ　人参　コーン　パセリ
			ツナサラダ	ツナ缶　わかめ		胡瓜　人参
			大根のみそ汁	油揚げ		大根
		午後おやつ	ミニドーナツ		ドーナツ	
			バナナ　牛乳	小魚　牛乳		バナナ
6	月	オレンジ	豚バラ大根混込みご飯	豚肉	白米	大根　長ネギ
			チキンナゲット	チキンナゲット		
			ブロッコリーの中華炒め	ツナ缶		ブロッコリー　人参
			キャベツみそ汁	キャベツ　油揚げ		玉ねぎ
		午後おやつ	ちんすこう		ラード　砂糖　小麦粉	
			牛乳	牛乳		
7	火	スイカ	七夕冷やし中華	卵　ハム	中華麺	胡瓜　オクラ
			星コロッケ		コロッケ	
			すまし汁	わかめ		長ネギ
		午後おやつ	フルーツinゼリー		ゼリーの素	みかん缶　パイン缶
			星せんべい		せんべい	
8	水	パイン	ご飯		白米	
			サバのカレー焼	サバ		トマト
			きんぴらごぼう	ちくわ	しらたき	ごぼう　人参
			白菜のみそ汁			白菜　えのき茸　ねぎ
		午後おやつ	セサミケーキ	卵　牛乳	ケーキMIX　バター　油　砂糖　ごま	
			牛乳	牛乳		
9	木	オレンジ	麦ご飯		白米　押し麦	
			豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ　ピーマン
			南瓜サラダ	卵　チーズ	マヨネーズ	南瓜　レーズン
			大根みそ汁			大根　しめじ
		午後おやつ	さつま芋シュガー焼き		さつま芋　バター　砂糖	
			牛乳	牛乳		
10	金	バナナ	豆腐のみそ親子丼風	ちくわ　木綿豆腐　卵	白米	玉ねぎ　ねぎ
			納豆あえ	納豆		胡瓜　人参
			冬瓜のすまし汁			冬瓜　小松菜
		午後おやつ	ハニークリームトースト	生クリーム	食パン　バター　砂糖　はちみつ	
			牛乳	牛乳		
11	土	みかん缶	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　コーン
			豚汁	豚肉		大根　ごぼう　人参　ねぎ
		午後おやつ	野菜かりんとう		野菜かりんとう	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
13	月	スイカ	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ　玉ねぎ　人参　にら
			大根の和え物	ちくわ		大根　小松菜
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	わかめおにぎり	わかめ	白米	
			胡瓜スティック			胡瓜
14	火	りんご	ご飯		白米	
			鮭のマリネ	鮭		キャベツ　胡瓜　トマト
			ひじき炒め	ひじき　豚肉　油揚げ	しらたき	人参　にら
			かき玉汁	卵		ねぎ
		午後おやつ	みそクッキー	卵　牛乳	バター　ごま油　砂糖　小麦粉	
			牛乳	牛乳	ベーキングパウダー　みそ	
15	水	オレンジ	夏野菜カレー	鶏肉	白米	玉ねぎ　人参　なす　南瓜　オクラ
			モーウイの和え物	ツナ缶		モーウイ　胡瓜
			ワカメスープ	わかめ		長ネギ
		午後おやつ	ソフールヨーグルト	ヨーグルト		
			ビスケット		ビスケット	
16	木		お弁当会			
		午後おやつ	みかんカップケーキ	卵	ケーキMIX　砂糖　バター	みかん缶
			牛乳	牛乳		
17	金	バナナ	玄米ご飯		白米　玄米	
			豆腐ハンバーグ	豚ミンチ　木綿豆腐		玉ねぎ　ブロッコリー
			ポテトサラダ		じゃが芋　マヨネーズ	人参　コーン
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず　黒糖	
			牛乳	牛乳		
18	土	パイン缶	カレーピラフ	鶏ミンチ	白米	ピーマン　人参　コーン
			ツナサラダ	ツナ缶		人参　胡瓜
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜
		午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
21	火	オレンジ	もずく丼ぶり	もずく　豚ミンチ	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン
			かりかり胡瓜	糸かつお		胡瓜
			冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜　ねぎ
		午後おやつ	黒糖クッキー	卵	バター　黒糖　ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
22	水	りんご	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ　人参　ピーマン　トマト
			バンバンジーサラダ	ササミ		キャベツ　胡瓜　コーン
			ワカメのすまし汁	ワカメ		えのき　ねぎ
		午後おやつ	油味噌おにぎり	ツナ缶	油　砂糖　白米	
			小魚	小魚		
23	木	スイカ	ご飯		白米	
			魚のねぎ香味焼き	白身魚		長ネギ　人参
			ゴーヤーチャンプルー	卵　木綿豆腐　豚肉		ゴーヤー　玉ねぎ　人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
24	金	バナナ	ゆかりご飯		白米　ゆかり	
			豚カツ	豚肉　卵	小麦粉　パン粉	コーン
			ナムル	ツナ缶		小松菜　もやし　人参
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶　パイン缶
			せんべい		せんべい	
25	土	パイン缶	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			鶏汁	鶏肉　油揚げ		冬瓜　人参　ねぎ
		午後おやつ	はちゃ棒		はちゃ棒	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
27	月	バナナ	ルーローハン風	豚肉　厚揚げ　卵	白米	チンゲン菜
			もずく酢	もずく		胡瓜
			大根のみそ汁			大根　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	プリン	プリン		
			クラッカー		クラッカー	
28	火	オレンジ	ご飯		白米	
			照り焼きチキン	鶏肉		コーン
			小松菜の白和え	木綿豆腐　ツナ缶		小松菜　人参
			じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	パインケーキ	卵　牛乳	ケーキMIX　砂糖　バター	パイン
			牛乳	牛乳		
29	水	ピーチ缶	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			大根の和え物	ツナ缶		大根　胡瓜
			金時豆の甘煮		金時豆　黒糖	
		午後おやつ	梅おにぎり		白米　梅ふりかけ	
			チーズ	チーズ		
30	木	バナナ	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			はんぺんツナマヨチーズ焼	はんぺん　ツナ缶　チーズ	マヨネーズ	粉パセリ
			しゃぶしゃぶサラダ	豚肉		もやし　人参　胡瓜
			白菜のみそ汁			白菜　人参
		午後おやつ	アイスクリーム		アイスクリーム	
			ビスケット		ビスケット	
31	金	スイカ	オムライス	鶏肉　卵	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			オクラの和え物	ツナ缶		オクラ　人参
			冬瓜スープ			冬瓜　えのき　ねぎ
		午後おやつ	クリームチーズサンド	クリームチーズ	食パン　ジャム	
			牛乳	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。
※　20日（月）海の日でお休みです。

7月　離乳食　献立表

令和8年　　美童保育園

日	曜日	初期（ごっくん期）5～6ヶ月　ヨーグルト状（ペースト） 中期（もぐもぐ期）7～9ヶ月　豆腐の固さ（マッシュ） 後期（かみかみ期）10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ（柔らかく刻む）		果物	おやつ（3回食から）
1	水	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　冬瓜煮物マッシュ　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		
2	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　豆腐のすり流し　すましスープ	りんご果汁	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　豆腐のつぶし煮　ソーメン汁	煮りんご	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　豆腐の煮物　ソーメン汁		
3	金	初期	つぶし粥　マーボー豆腐すり流し　人参ペースト　南瓜スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のみそ汁
		中期	全粥　つぶしマーボー豆腐　マカロニつぶしサラダ　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		
4	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　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		
6	月	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ブロッコリー煮マッシュ　キャベツスープ	オレンジ果汁	人参パンケーキ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　ブロッコリーつぶし煮　キャベツスープ	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　ブロッコリーの煮物　キャベツスープ		
7	火	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜のつぶし煮　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ササミおじや 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　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　南瓜の煮物　豆腐のすまし汁		
8	水	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　魚とトマトのつぶし煮　野菜つぶしきんぴら　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		
9	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜煮マッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	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　南瓜煮　豆腐のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜煮　豆腐のみそ汁		
10	金	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　小松菜あえマッシュ　冬瓜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　納豆つぶしあえ　冬瓜スープ	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　納豆あえ　冬瓜スープ		
11	土	初期	つぶし粥　魚のすり流し　大根和えマッシュ　オニオンスープ	バナナ果汁	おじや みそ汁
		中期	全粥　魚とつぶし煮　大根のつぶしあえ　オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯　魚の煮物　大根の和え物　オニオンスープ		
13	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　サラダマッシュ　すましスープ	バナナ果汁	ササミおじや 鶏スープ
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　つぶしサラダ　ゆし豆腐	バナナ	
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　サラダ　ゆし豆腐		
14	火	初期	つぶし粥　白身魚とトマトのすり流し　人参いり煮マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	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	バナナ	
		後期	軟飯　鮭のトマト煮　人参いり煮　豆腐のすまし汁		
15	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ブロッコリーあえマッシュ　オニオンスープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ
		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	オレンジ	
		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		
16	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　じゃが芋の煮物マッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	人参パンケーキ
		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		
17	金	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		
18	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　人参ペースト　小松菜スープ	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　つぶしツナサラダ　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		
21	火	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　さつま芋マッシュ　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		
22	水	初期	つぶし粥　豆腐のすり流し　南瓜サラダペースト　キャベツスープ	りんご果汁	おじや 豆腐のみそ汁
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　南瓜サラダマッシュ　キャベツスープ	煮りんご	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　南瓜サラダ　キャベツスープ		
23	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　豆腐のいり煮マッシュ　オニオンスープ	バナナ果汁	豆腐パンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　豆腐のいり煮　オニオンスープ		
24	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　人参マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	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　つぶしナムル　豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　ナムル　豆腐のみそ汁		
25	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		
27	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　さつま芋ペースト　豆腐のすまし汁	バナナ果汁	みかんパンケーキ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　さつま芋の煮物　豆腐のすまし汁		
28	火	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　オニオンスープ	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　オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　小松菜の白和え　オニオンスープ		
29	水	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	南瓜おじや 大根スープ
		中期	全粥　ササミと野菜のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　つぶしうどん汁	オレンジ	
		後期	軟飯　ササミの野菜煮　南瓜の煮物　煮込みうどん汁		
30	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　白菜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥　魚のつぶし煮　ブロッコリーつぶしサラダ　白菜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の煮物　ブロッコリーサラダ　白菜のみそ汁		
31	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　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　鶏肉と野菜のつぶし煮　人参つぶし煮　冬瓜スープ	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　人参しりしり煮　冬瓜スープ		

※　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。

※　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え食で対応いたします。