

# 7月 幼児食献立表

令和4年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

きららうえばる保育園  
栄養士 照恵恵美

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			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(体質を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体質を整えるもの)
1 金	りんご	ご飯 から揚げチキン クレープイリチー かき玉汁	鶏肉 豚肉 昆布 卵	白米 小麦粉 こんにやく	トマト 切干大根 人参 にはら ねぎ	16 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 こんにやく	人参 にはら 小松菜 人参 冬瓜 人参 ねぎ
	午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 黒糖 パター			午後おやつ	芋かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	芋かりんとう	
2 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 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	19 火	りんご	ナスミートスパゲティ ビーンズサラダ ワカメスープ	合挽 大豆 ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 人参 アスパラ 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 牛乳	牛乳	ドーナツ	ブルー		午後おやつ	しらすおにぎり チーズ	しらす チーズ	白米	
4 月	オレンジ	オムライス オクラの和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン オクラ 人参 大根 えのき ねぎ	20 水	バナナ	ご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜と鶏肉の煮物 もやしのみそ汁	きびなご 鶏肉 油揚げ	白米	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	マシュマロおこし 牛乳	牛乳	レーク セーキMIX パター	
5 火	パイ	ご飯 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 しらたき	レタス 胡瓜 トマト 人参 にはら ねぎ	21 木	お弁当会 & お誕生会				
	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 カスタード パター							
6 水	りんご	麦ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	豚ミンチ ハム	白米 押し麦 春雨	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン キャベツ しめじ ねぎ	22 金	スイカ	秋刀魚のかば焼き もずく酢 ゆし豆腐	秋刀魚 もずく ゆし豆腐	白米	レタス 胡瓜 ねぎ
	午後おやつ	サーターアムダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉			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	
7 木	オレンジ	七夕冷やし中華 コロケ アーサ汁	卵 ハム アーサ 絹豆腐	中華麺 コロケ	胡瓜 オクラ トマト ねぎ	23 土	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	ゼリー 墨せんべい		ゼリー せんべい			午後おやつ	黒糖 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒糖	
8 金	ヨーグルト あえ	ゆかりご飯 魚の西京焼き 昆布煮豆 鶏汁	白身魚 大豆 昆布 鶏肉	白米 こんにやく	コーン 人参 大根 人参 ねぎ	25 月	オレンジ	大豆のハッシュドビーフ 大根サラダ ワカメスープ	牛肉 大豆 ツナ缶 ワカメ	白米	しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 小松菜 玉ねぎ 青しそ
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン パター			午後おやつ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース	ヨーグルト	ウエハース	バナナ パイン缶
9 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	26 火	スイカ	サバの香味焼き ゴーヤチャンプル 冬瓜のみそ汁	サバ 卵 木綿豆腐 油揚げ	白米	トマト ゴーヤ 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ
	午後おやつ	タンナファクル レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクル	レーズン		午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX チョコ	
11 月	りんご	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 人参 胡瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	27 水	パイ	三枚肉そば オクラのごまあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ 沖繩そば	ねぎ オクラ 人参 コーン	
	午後おやつ	芋くじアムダギー 牛乳	牛乳	さつま芋 もち粉 砂糖			午後おやつ	ジュシーおにぎり 小魚	ツナ缶 ひじき 小魚	白米	人参 ねぎ
12 火	オレンジ	ご飯 魚フライネギソース 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白身魚 卵 木綿豆腐 油揚げ	白米 パン粉 小麦粉	長ネギ 小松菜 人参 大根 ねぎ	28 木	りんご	五穀米ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 五穀米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖	
13 水	パイ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	白米	玉ねぎ いんげん 胡瓜 人参 人参 小松菜 しめじ	29 金	オレンジ	納豆ご飯 八宝菜 ポテトフライ かき玉汁	納豆 豚肉 ちくわ 卵	白米	白身 人参 長ネギ 絹豆腐 胡瓜 フライドポテト ねぎ
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉			午後おやつ	レーズンパンラスク 牛乳	レーズンパン パター 砂糖		
14 木	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 にはら 胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ	30 土	バナナ	生姜焼き 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	鯉おにぎり 牛乳	鯉 牛乳	白米			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン
15 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	サバ ちきあぎ	白米 しらたき	コーン トマト ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ	7月	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ツナ缶 牛乳	マヨネーズ	玉ねぎ

※ 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まで対応いたします。  
 ※ 18日(月)海の日でお休みです。

