



7月 幼児食献立表



きららうえばる保育園
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 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	18 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 レタス 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	玉ねぎ 人参 なす アスパラ トマト
	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	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 切干大根 人参	
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 じゃが芋	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	19 水	バナナ	もちきびご飯 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 もちきび 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 バター	ゴーヤ		午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	牛乳	マシュマロ コーンフレーク トミール バター	
4 火	パイナップル	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	20 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 小麦粉 バター							
5 水	りんご	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ワカメのみそ汁	豚ミンチ 卵 ウインナー わかめ	白米 押し麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ ねぎ	21 金	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	白米 小麦粉 パン粉 キャベツ コーン ほうれん草 もやし 人参 なめこ ねぎ	
	午後おやつ	サターアングリー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP 油			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	
6 木	バナナ	ゆかりご飯 魚の西京焼き クレープイリチー 春雨のすまし汁	白身魚 豚肉 昆布 春雨 ベーコン	白米 こんにゃく	コーン 切干大根 にはら 人参 白菜	22 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 ピーマン 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	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
7 金	スイカ	七夕冷やし中華 星コロッケ すまし汁	卵 ハム アーサ	中華麺 コロッケ	胡瓜 オクラ トマト ねぎ	24 月	オレンジ	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 しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜 玉ねぎ	
	午後おやつ	星型ジャムパン 牛乳	牛乳	パン ジャム バター			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 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 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 小松菜	25 火	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	鮭 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	タンナファクルー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクルー	レーズン		午後おやつ	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 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 大根 ねぎ	26 水	パイナップル	三枚肉そば 大根の和え物 南瓜の煮物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 大根 胡瓜 南瓜	
	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		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	
11 火	オレンジ	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	白米 じゃが芋	白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜 しめじ ねぎ	27 木	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	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 雑穀米 マヨネーズ 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ	
	午後おやつ	芋くじアングリー 牛乳	牛乳	さつま芋 もち粉 砂糖			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
12 水	パイナップル	麦ご飯 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 押し麦 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ いんげん 胡瓜 人参 みかん 小松菜	28 金	オレンジ	ご飯 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 パン粉 小麦粉 小松菜 人参 大根 ねぎ	
	午後おやつ	南瓜スコーン 牛乳	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	南瓜		午後おやつ	レーズンパンラスク 牛乳	牛乳	レーズンパン バター 砂糖	
13 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 こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら 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 ピーマン 胡瓜 小松菜 長ネギ	
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	レーズン		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	
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	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	31 月	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 糸かつお 木綿豆腐	白米 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 ほうれん草 しめじ	
	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 ほんみつ			午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	ツナ缶 卵 牛乳	小麦粉 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 こんにゃく	人参 にはら 小松菜 人参 冬瓜 人参 ねぎ	7月	※ 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。 ※ 17日(月)海の日でお休みです。				
	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							