



# 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6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	月	スイカ	夏野菜カレー モーウイの和え物 ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 わかめ	白米	玉ねぎ 人参 なす 胡瓜 オクラ	17	水	バナナ	ご飯 唐揚げチキン 胡瓜の和え物 豆乳スープ	鶏肉 ツナ缶 ベーコン	白米	ブロッコリー 胡瓜 人参 玉ねぎ
		午後おやつ	ゴーヤーケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー			午後おやつ	ホットケーキ ヤクルトジョア	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ジョア
2	火	りんご	ご飯 魚の西京焼き クーブイリチー 春雨のすまし汁	白身魚 豚肉 昆布 春雨 ベーコン	白米	コーン こんにゃく 切干大根 なら 人参 白菜	18	木	お弁当会 & お誕生会				
		午後おやつ	芋天ふら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉								
3	水	バナナ	麦ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ワカメのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ハム わかめ	白米 押し麦	玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 マヨネーズ 玉ねぎ ねぎ	19	金	りんご	ナスミートスパゲティ パンパンジーサラダ ワカメスープ	合挽 ササミ ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 なす ビーンズトマト レタス 胡瓜 コーン 大根 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	梅おにぎり チーズ	チーズ	白米 梅ふりかけ	
4	木	バナナ	七夕冷やし中華 コロケ アーサ汁	卵 ハム 中華麺 コロケ	中華麺 コロケ	胡瓜 オクラ トマト	20	土	バナナ	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	ピーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 小松菜
		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	動物ビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	レーズン
5	金	オレンジ	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	レタス 胡瓜 トマト 人参 なら ねぎ	22	月	オレンジ	豆腐そぼろ丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 冬瓜 ねぎ
		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	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
6	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	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	23	火	スイカ	ご飯 豚カツ ナムル なめこ汁	豚肉 卵 ツナ缶 絹豆腐	白米	コーン ブロッコリー もやし 人参 なめこ 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	アイスクリーム ビスケット		アイスクリーム ビスケット	
8	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	玉ねぎ 人参 ビーンズ オクラ 人参 大根 ねぎ	24	水	りんご	ふりかけご飯 鮭のみりん焼き ゴーヤーのチーズ焼き ワカメのみそ汁	鮭 卵 ベーコン ワカメ 絹豆腐	白米 ふりかけ	トマト ゴーヤー 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	南瓜ドーナツ 牛乳	砂糖 ケーキMIX 油		南瓜
9	火	オレンジ	納豆ご飯 八宝菜 ポテトフライ ソーメン汁	納豆 豚肉 ちくわ	白米	白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜	25	木	バナナ	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	ねぎ 大根 胡瓜
		午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー ゴマ				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
10	水	バナナ	麦ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	白米 押し麦	玉ねぎ ビーンズ マカロニ マヨネーズ 胡瓜 人参 みかん缶 小松菜	26	金	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 ビーンズ 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ	さつま芋のシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 バター				午後おやつ	ラスク 牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
11	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 なら 胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ	27	土	バナナ	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	白米	人参 なら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 ねぎ
		午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米				午後おやつ	タンナファクルー ブルー 牛乳	牛乳	タンナファクルー	ブルー
12	金	スイカ	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	トマト ごぼう 人参 白菜 えのき茸 ねぎ	29	月	バナナ	豚肉のソース焼き 春雨サラダ ゆし豆腐	豚肉 ハム ゆし豆腐	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ビーンズ 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 ほんみつ				午後おやつ	南瓜天ふら お茶		てんぷら粉	南瓜
13	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 ちくわ 豚肉	白米	人参 なら 小松菜 人参 大根 人参 ねぎ	30	火	オレンジ	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	長ネギ 小松菜 人参 大根 ねぎ
		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				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
16	火	オレンジ	もちきびご飯 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	白米 もちきび	オクラ 人参 冬瓜 小松菜 ねぎ	31	水	バナナ	パン ホワイトシチュー かみかみあえ ポイルウインナー	鶏肉 ちくわ ウインナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 胡瓜 キャベツ
		午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きな粉 牛乳	マシュマロ バター コーンフレーク オートミール				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



※ 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。  
 ※ 15日(月)海の日でお休みです。