

令和7年7月の予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火	あわごはん、豆腐ハンバーグ 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、豚ひき肉、卵、焼き豚、 牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、 さつまいも、ごま	たまねぎ、長ネギ、ひじき、こまつな、きゅうり、だいこ ん、えのき、りんご
2	水	パン、魚のカレーフリッター ひじきと豆のサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、大豆、チーズ、ヨーグ ルト、牛乳、鶏ひき肉	パン、小麦粉、片栗粉、米、ご ま	ひじき、にんじん、いんげん、キャベツ、たまねぎ、オレン ジ、こまつな
3	木	あわごはん、鶏のチーズフライ キャロットサラダ おいもスープ、フルーツ	ミルク 蒸しパン	鶏ささみ、卵、粉チーズ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、HM粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、いんげん、スイ カ、バナナ
4	金	あわごはん、豚しゃぶ ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク きなこココアのラスク	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、 牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも、食パン	もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、みずな、ひじき、にん じん、にら、なす、パイン
5	土	野菜ラーメン いんげんの白和え、フルーツ	ミルク おにぎり	焼き豚、豆腐、牛乳、ツナ	中華めん、米、ごま	はくさい、長ネギ、もやし、ほうれんそう、いんげん、赤 ピーマン、りんご
7	月	お星さまカレー フルーツポンチ、お星さまスープ	ミルク キラキラゼリー	鶏もも肉、レバー、チーズ、ハ ム、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、フルーツカクテル、もも缶、みかん 缶、赤ピーマン、オクラ、たまねぎ
8	火	あわごはん、チキン南蛮 ごぼうサラダ、中華スープ、フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	鶏むね肉、卵、焼き豚、豆腐、 牛乳	米、あわ、小麦粉	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、わかめ、しめじ、 スイカ、とうもろこし
9	水	ナスとトマトのスパゲティ ブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク シソバクダン	豚肉、牛乳、すり身	スパゲッティ、米、片栗粉	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、カリ フラワー、コーン、かぼちゃ、グリーンピース、オレンジ
10	木	納豆ごはん、ポーク入りコロッケ オクラの白和え、みそ汁、フルーツ	ミルク ジャムサンド	ひきわり納豆、ポーク、卵、豆 腐、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン 粉、パン	こねぎ、のり、たまねぎ、オクラ、赤ピーマン、もやし、か らしな、パイン、いちごジャム
11	金	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク レアチーズケーキ	さば、しらす、卵、牛乳、クリ ムチーズ、ヨーグルト、ゼラチ ン	米、あわ	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、だいこん、ほうれんそ う、りんご、いちごジャム
12	土	おべんとう	ミルク 調理パン		米、食パン	
14	月	もずく丼、ウカライチー アーサ汁、フルーツ	麦茶 牛乳かんてん	卵、豚ひき肉、おから、豆腐、 牛乳	米、片栗粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ひじき、いん げん、にんじん、あおさ、たまねぎ、りんご、粉寒天、み かん缶
15	火	あわごはん、魚のポイル焼き レバーのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ピザ風トースト	白身魚、スモークレバー、ヨー グルト、牛乳、ハム、チーズ	米、あわ、焼きふ、食パン	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、コー ン、こまつな、オレンジ、ピーマン
16	水	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、パイン、ひじき、にら
17	木	グファン(あわごはん)、うじら豆腐 麩チャンブルー ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク ミルクもち	すり身、豆腐、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、焼きふ、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、にら、もやし、キャベツ、た まねぎ、スイカ
18	金	パン、デリシャス鶏、ポリポリサラダ ヘチマスープ、フルーツ	ミルク いなりずし	鶏もも肉、豆腐、牛乳、油揚げ	パン、米、ごま	マーマレードジャム、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、 きゅうり、へちま、りんご
19	土	園大清掃				
22	火	冷やし中華、てんぷら(1切れ) 中華スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	卵、ハム、魚、牛乳、豚ひき肉、 ひきわり納豆	中華めん、小麦粉、米	きゅうり、トマト、わかめ、たまねぎ、りんご、こねぎ、の り
23	水	あわごはん、ゴーヤーの肉巻き 豆腐チャンブルー、みそ汁、フルーツ	ミルク 水ようかん	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳、あず きあん	米、あわ、焼きふ	ゴーヤー、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、しめ じ、オレンジ、粉寒天
24	木	パン、鶏のヨーグルト焼き ハンダマのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏むね肉、ヨーグルト、ツナ、 ベーコン、牛乳、しらす	パン、じゃがいも、米、ごま	ブロッコリー、はんだま、レタス、きゅうり、トマト、たま ねぎ、りんご
25	金	あわごはん 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 鶏サラダ、中華スープ、フルーツ	ミルク 黒棒	厚揚げ、しらす、鶏ささみ、 卵、牛乳	米、あわ、さつまいも	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、レタス、 きゅうり、トマト、ほうれんそう、パイン
26	土	ゴーヤー丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、豆腐、牛乳、ハム	米、焼きふ、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅう り、レタス
28	月	タコライス、ツナサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	合いびき肉、とけるチーズ、ツ ナ、ベーコン、牛乳、煮干し	米、じゃがいも、さつまいも、 ごま	たまねぎ、レタス、トマト、こまつな、コーン、いんげん、 スイカ
29	火	おべんとう会	ミルク タンナファクルー	卵、豚肉、さつまいも、牛乳	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、 小麦粉	ゴーヤー、こんぶ、キャベツ、にんじん、パイン
30	水	ガーリックトースト ハワイアンハンバーグ、キャロットサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	合いびき肉、卵、牛乳	食パン、パン粉	たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、カリフラワー、にんじ ん、きゅうり、レタス、レーズン、かぼちゃ、アスパラ、ス イカ
31	木	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク トマトケーキ	白身魚、ハム、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉、マカロニ、 HM粉	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、こまつな、だいこん、 オレンジ、トマト缶

作成:管理栄養士 華正 直子

食の豆知識<熱中症の予防>

今年は梅雨明けも早く、長い夏が始まっていますね。

暑いからと冷たいものばかり食べてしまうと、体の中が疲れて、食べたい気持ちがなくなってしまいます。

お水をこまめに飲むことも大切ですが、お米やお野菜、果物など、食事からもたくさんの水分を摂ることができ
ます。

特に夏野菜と言われるトマトやナス、ゴーヤーなどは水分が多い食材です。



熱中症
予防

令和7年7月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材	献立	主な食材	
1日 (火) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	豆腐ハンバーグ 野菜のおかか煮	豆腐,ひき肉,ひじき,卵,片栗粉 こまつな,きゅうり,糸かつお	豆腐ハンバーグ 野菜のおかか煮 スープ	豆腐,豚ひき肉,ひじき,卵,片栗粉 こまつな,きゅうり,糸かつお だいこん,たまねぎ	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
2日 (水) 昼	白身魚 にんじん キャベツ	魚と野菜煮 豆と野菜煮	白身魚,キャベツ,たまねぎ 大豆,にんじん,いんげん	魚のムニエル 豆と野菜煮 スープ	白身魚,小麦粉 大豆,にんじん,いんげん,ひじき キャベツ,たまねぎ	
おやつ		そぼろ入りおじや	五分かゆ,鶏ひき肉,こまつな	そぼろ入りおじや	全かゆ,鶏ひき肉,こまつな	
3日 (木) 昼	卵黄 じゃがいも きゅうり	鶏と野菜煮 じゃがマッシュ	鶏さき身,キャベツ,にんじん じゃがいも,いんげん	鶏のピカタ風 じゃがマッシュ スープ	鶏さき身,小麦粉,卵 じゃがいも,いんげん キャベツ,にんじん	
おやつ		バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク	バナナボール	バナナ,コーンフレーク,きな粉	
4日 (金) 昼	きな粉 にんじん なす	大豆と野菜煮 野菜のおかか煮	大豆,レバー,にんじん,じゃがいも 赤ピーマン,黄ピーマン,糸かつお	大豆と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	大豆,レバー,にんじん,ひじき 赤ピーマン,黄ピーマン,糸かつお じゃがいも,なす	
おやつ		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	きな粉ロール	食パン耳なし,きな粉,牛乳	
5日 (土) 昼	豆腐 ほうれんそう はくさい	野菜のうどん 野菜の白和え	うどん,はくさい,ほうれんそう,豚肉 豆腐,いんげん,赤ピーマン	野菜のうどん 野菜の白和え	うどん,はくさい,ほうれんそう,豚肉 豆腐,いんげん,赤ピーマン	
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ,ツナ,わかめ	ツナ入り粥	全かゆ,ツナ,わかめ	
7日 (月) 昼	じゃがいも にんじん たまねぎ	鶏と野菜煮 スープ	鶏肉,にんじん,オクラ 赤ピーマン,たまねぎ	鶏と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏肉,にんじん オクラ,糸かつお 赤ピーマン,たまねぎ	
おやつ		じゃがマッシュ	じゃがいも,たまねぎ	じゃがおやき	じゃがいも,たまねぎ,片栗粉	
8日 (火) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	野菜の白和え スープ	豆腐,わかめ,きゅうり にんじん,たまねぎ	豆腐の卵焼き 野菜の白和え スープ	卵,牛乳 豆腐,わかめ,きゅうり にんじん,たまねぎ	
おやつ		コーンポタージュ風	コーン,たまねぎ	コーンポタージュ	コーン,たまねぎ	
9日 (水) 昼	かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー	うどんのトマト煮 マッシュかぼちゃ	うどん,トマト,なす,ピーマン かぼちゃ,グリーンピース	うどんのトマト煮 マッシュかぼちゃ スープ	うどん,トマト,なす,ピーマン,豚肉 かぼちゃ,グリーンピース ブロッコリー,カリフラワー	
おやつ		コーン粥	五分かゆ,コーン	コーン粥	全かゆ,コーン	
10日 (木) 昼	卵黄 じゃがいも はくさい	野菜の白和え じゃがマッシュ	豆腐,オクラ,赤ピーマン じゃがいも,たまねぎ,牛乳	野菜の白和え じゃがマッシュ スープ	豆腐,オクラ,赤ピーマン じゃがいも,たまねぎ,牛乳 もやし,からしな	
おやつ		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	ジャムロール	食パン耳なし,いちごジャム	
11日 (金) 昼	しらす にんじん だいこん	シリシリ風 スープ	にんじん,しらす,卵 ほうれんそう,だいこん	魚のみそ風味煮 シリシリ風 スープ	さば,みそ,だし汁 にんじん,しらす,卵,にら,ひじき ほうれんそう,だいこん	
おやつ		コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト	コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト	
12日 (土) 昼	お べ ん と う					
おやつ						
14日 (月) 昼	卵黄 にんじん たまねぎ	もずく丼風 野菜の白和え	五分かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン 豆腐,たまねぎ,ひじき	もずく丼風 野菜の白和え スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン 豆腐,たまねぎ,ひじき にんじん,いんげん	
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉	ミルクもち	牛乳,片栗粉	
15日 (火) 昼	白身魚 こまつな きゅうり	魚と野菜煮 野菜のヨーグルト和え	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー ヨーグルト,きゅうり,コーン	魚と野菜煮 野菜のヨーグルト和え スープ	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ ヨーグルト,きゅうり,コーン こまつな,レタス	
おやつ		野菜入りパン粥	食パン耳なし,たまねぎ,ピーマン,牛乳	ピザトースト風味	食パン耳なし,ケチャップ,たまねぎ,粉チーズ	
16日 (水) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,にんじん 豆腐,ゴーヤー,さつまいも	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,にんじん,こねぎ 豆腐,ゴーヤー,さつまいも	
おやつ		ポロポロジュージュー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュージュー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ひじき,にら	
17日 (木) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	ツナと豆腐煮 スープ	ツナ,豆腐,にんじん キャベツ,たまねぎ	チャンプルー煮 野菜の白和え スープ	ツナ,卵,にら,もやし 豆腐,にんじん,ひじき キャベツ,たまねぎ	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	
18日 (金) 昼	豆腐 ブロッコリー きゅうり	野菜のおかか煮 スープ	きゅうり,にんじん,糸かつお 豆腐,へちま	鶏と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏肉,ブロッコリー きゅうり,にんじん,糸かつお 豆腐,へちま	
おやつ		フレンチトースト	食パン耳なし,卵,牛乳	フレンチトースト	食パン耳なし,卵,牛乳	
19日 (土) 昼	園 大 清 掃					
おやつ						
22日 (火) 昼	卵黄 きゅうり たまねぎ	トマトうどん トロトロわかめ	うどん,トマト,白身魚,たまねぎ わかめ,きゅうり	トマトうどん トロトロわかめ	うどん,トマト,白身魚,たまねぎ わかめ,きゅうり	
おやつ		納豆粥	五分かゆ,挽きわり納豆	納豆粥	全かゆ,挽きわり納豆,こねぎ	
23日 (水) 昼	豆腐 こまつな だいこん	ツナと野菜煮 スープ	ツナ,こまつな だいこん,ゴーヤー	野菜のそぼろあん ツナと野菜煮 スープ	ゴーヤー,豚肉,片栗粉 ツナ,こまつな,もやし だいこん,しめじ	
おやつ		豆腐の野菜あん	豆腐,にんじん,片栗粉	豆腐のおやき	豆腐,にんじん,片栗粉	
24日 (木) 昼	ヨーグルト トマト きゅうり	ツナと野菜のトマト煮 野菜のヨーグルト和え	ツナ,ブロッコリー,トマト ヨーグルト,レタス,きゅうり	ツナと野菜のトマト煮 野菜のヨーグルト和え スープ	ツナ,ブロッコリー,トマト ヨーグルト,レタス,きゅうり じゃがいも,たまねぎ	
おやつ		しらす粥	五分かゆ,しらす,ブロッコリー	しらす粥	全かゆ,しらす,ブロッコリー	
25日 (金) 昼	しらす トマト レタス	トロトロ鶏のトマト煮 しらすと野菜の卵とじ	鶏さき身,トマト,きゅうり しらす,ほうれんそう	トロトロ鶏のトマト煮 しらすと野菜の卵とじ スープ	鶏さき身,トマト,きゅうり しらす,ほうれんそう にんじん,レタス	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
26日 (土) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	ゴーヤー丼風 スープ	五分かゆ,ゴーヤー,卵,にんじん 豆腐,キャベツ	ゴーヤー丼風 スープ	全かゆ,ゴーヤー,豚肉,卵,にんじん 豆腐,キャベツ	
おやつ		野菜煮とパン粥	食パン耳なし,きゅうり,レタス,たまねぎ	野菜煮とパン粥	食パン耳なし,きゅうり,レタス,たまねぎ	
28日 (月) 昼	さつまいも トマト レタス	タコライス風 ツナと野菜煮	五分かゆ,ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト ツナ,こまつな,コーン	タコライス風 ツナと野菜煮 スープ	全かゆ,ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト ツナ,こまつな,コーン じゃがいも,いんげん	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
29日 (火) 昼	お べ ん と う 会					
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	
30日 (水) 昼	卵黄 ブロッコリー カリフラワー	野菜の卵とじ スープ	卵,ブロッコリー,カリフラワー にんじん,レタス	肉団子と野菜煮 かぼちゃマッシュ スープ	豚ひき肉,たまねぎ,卵,ブロッコリー,カリフラワー かぼちゃ,アスパラ にんじん,レタス	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	
31日 (木) 昼	白身魚 ブロッコリー だいこん	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	白身魚,にんじん,ブロッコリー こまつな,だいこん,糸かつお	魚ののり焼き 野菜のおかか煮 スープ	白身魚,小麦粉,あおのり こまつな,だいこん,糸かつお にんじん,ブロッコリー	
おやつ		トマトのオムレツ	卵,トマト	トマト入りおやき	卵,トマト,小麦粉	

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子