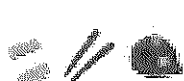




令和8年7月



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	水	あわごはん、鶏のチーズフライ 小松菜のきなこ和え、みそ汁、フルーツ	ミルク サンドウィッチ	鶏ささみ、卵、粉チーズ、ちくわ、きな粉、牛乳、チーズ	米、あわ、小麦粉、パン粉、食パン	こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、レタス
2	木	ナスとトマトのスパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、牛乳、しらす	スパゲッティ、米、ごま	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、キャベツ、りんご、梅びしお
3	金	あわごはん、ゴーヤーの肉巻き 豆腐チャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、焼きふ、さつまいも	ゴーヤー、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、しめじ、パイン
4	土	豚丼風、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳、チーズ、しらす	米、食パン パイ生地、食パン、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、はくさい、りんご、のり
6	月	冷やし中華、てんぷら こまつなの白和え、フルーツ	ミルク シソバクダン	卵、ハム、マグロ、豆腐、牛乳、すり身	中華めん、小麦粉、米、片栗粉	きゅうり、トマト、こまつな、赤ピーマン、スイカ
7	火	お星さまカレー、ヨーグルトのサラダ お星さまスープ、フルーツ	ミルク キラキラゼリー	鶏もも肉、レバー、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、赤ピーマン、オクラ、パイン、もも缶
8	水	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、はくさい、えのき、オレンジ、とうもろこし
9	木	あわごはん、魚のホイル焼き レバーのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいもとごぼうのチップス	白身魚、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、あわ、焼きふ、さつまいも、片栗粉	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、りんご、ごぼう
10	金	納豆ごはん、ポーク入りコロケ オクラの白和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 蒸しパン	納豆、ポーク、卵、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、HM粉	こねぎ、のり、たまねぎ、オクラ、赤ピーマン、もやし、からしな、オレンジ、バナナ
11	土	お弁当 (Bring a lunch box)	ミルク 調理パン	牛乳	食パン、パン粉	
13	月	もずく丼、いんげんのツナ和え アーサ汁、フルーツ	ミルク レアチーズケーキ	卵、豚ひき肉、ツナ、豆腐、牛乳、クリームチーズ、ヨーグルト	米、片栗粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、いんげん、にんじん、あおさ、たまねぎ、オレンジ、いちごジャム
14	火	あわごはん、おから春巻き モロヘイヤとしらすの梅和え 中華スープ、フルーツ	ミルク 水ようかん	おから、豚ひき肉、しらす、豆腐、牛乳、あずきあん	米、あわ、春巻きの皮	にんじん、長ねぎ、ひじき、モロヘイヤ、オクラ、梅びしお、たまねぎ、えのき
15	水	パン、タンドリーチキン キャロットサラダ おいもスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、鮭	パン、じゃがいも、米、ごま	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、いんげん、りんご、こまつな
16	木	グファン(あわごはん)、うじら豆腐 麩チャンプルー、ウシル(汁物) ナイムン(果物)	ミルク 紅芋サター-アングギー	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、パイン
17	金	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、いんげん、スイカ、ひじき、にんじん、にら
18	土	へちまカレー、コーンスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも肉、牛乳、きな粉	米、食パン	へちま、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、コーン、ブロッコリー、オレンジ
21	火	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 しらたきのカレー炒め、みそ汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	レバー、ちくわ、豆腐、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	こんにゃく、ごぼう、にんじん、ピーマン、しいたけ、はくさい、りんご
22	水	パン、魚のムニエル、マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、ハム、牛乳、豚ひき肉、納豆	パン、小麦粉、マカロニ、米	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、こねぎ、のり
23	木	あわごはん、豚しゃぶ オクラのツナ和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豚肉、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、みずな、オクラ、きゅうり、たまねぎ、えのき、パイン
24	金	あわごはん、豆腐ステーキのあんかけ かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豆腐、鶏ひき肉、しらす、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、パン	たまねぎ、黄ピーマン、かぼちゃ、はくさい、こまつな、パイン
25	土	野菜ラーメン いんげんのしらす和え、フルーツ	ミルク 調理パン	焼き豚、しらす、牛乳、ツナ	中華めん、米	はくさい、長ねぎ、もやし、ほうれんそう、いんげん、赤ピーマン、りんご、ピーマン
27	月	ハヤシライス フルーツヨーグルト、コンソメスープ	ミルク ベジクッキー	牛肉、ヨーグルト、牛乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、フルーツカクテル、バナナ、キャベツ、いんげん、こまつな
28	火	お弁当会 (Bring a lunch box)	ミルク たまごサンド	豆腐、鶏ひき肉、しらす、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、パン	たまねぎ、黄ピーマン、かぼちゃ、はくさい、こまつな、パイン
29	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
30	木	パン、魚のカレーフリッター ブロッコリーのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、牛乳、油揚げ	パン、小麦粉、片栗粉、米	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、えだまめ、ひじき、にんじん
31	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	麦茶 牛乳かんてん	厚揚げ、しらす、鶏ささみ、卵、牛乳	米、あわ	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、みかん缶

作成:管理栄養士 幸正 直子

食のおはなし<おやつ>

幼児期は胃が小さく、消化や吸収する力がまだ発達中ため、3回の食事だけでは必要な栄養素を摂りきることができません。

食事ですり切れない栄養を補う食事、それが『おやつ』になります。おやつ=お菓子を食べることではないのです。

おやつにおすすめなのが、特に歯や骨の成長に必要なカルシウムが入っている乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)、良質なたんぱく質や脂質、食物繊維が含まれている大豆製品(きなこ、豆腐、豆乳)、体を整えてくれるビタミンやミネラルが含まれている果物やいも類などがおすすめです。

小さなおにぎりにしたり、サンドウィッチも栄養素の補充にはよいです。

おやつは「必要な栄養をどう補えるか」という視点が大切になります。



令和8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 (水) 昼	きな粉 こまつな はくさい	鶏と野菜煮 野菜のきなこ和え	鶏ささ身,はくさい,たまねぎ こまつな,にんじん,きな粉		鶏のコロコロ焼き 野菜のきなこ和え スープ	鶏ささ身,小麦粉 こまつな,にんじん,きな粉 はくさい,たまねぎ
おやつ		パン粥	食パン耳なし,きゅうり,レタス		オープンサンド風	食パン耳なし,きゅうり,チーズ
2日 (木) 昼	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜のトマト煮 マッシュかぼちゃ	なす,ピーマン,たまねぎ,トマト缶 かぼちゃ,コーン		肉と野菜のトマト煮 マッシュかぼちゃ スープ	豚肉,なす,ピーマン,たまねぎ,トマト缶 かぼちゃ,コーン ブロッコリー,カリフラワー
おやつ		しらす粥	五分かゆ,しらす,キャベツ		しらす粥	全かゆ,しらす,キャベツ
3日 (金) 昼	豆腐 こまつな だいこん	ツナのおろし煮 チャンプルー風	ツナ,だいこん 豆腐,ゴーヤー,にんじん,こまつな		ツナのおろし煮 チャンプルー風 スープ	ツナ,だいこん 豆腐,ゴーヤー,にんじん,こまつな もやし,しめじ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳		焼き芋	さつまいも
4日 (土) 昼	豆腐 にんじん はくさい	豆腐丼風 スープ	五分かゆ,豆腐,たまねぎ,グリーンピース はくさい,にんじん		マーボー豆腐丼風 スープ	全かゆ,豆腐,豚ひき肉,たまねぎ,グリーンピース はくさい,にんじん
おやつ		パン粥	食パン耳なし,しらす		しらすトースト	食パン耳なし,しらす,チーズ
6日 (月) 昼	豆腐 トマト きゅうり	七夕温そうめん 野菜の白和え	そうめん,卵,きゅうり,トマト,マグロ 豆腐,こまつな,赤ピーマン		七夕温そうめん 野菜の白和え	そうめん,卵,きゅうり,トマト,マグロ 豆腐,こまつな,赤ピーマン
おやつ		ゆかり粥	五分かゆ,ゆかり		すり身あん粥	全かゆ,すり身,ゆかり
7日 (火) 昼	じゃがいも にんじん たまねぎ	具入りじゃがマッシュ スープ	じゃがいも,レバー,たまねぎ,にんじん 赤ピーマン,オクラ		肉と野菜煮 レバー入りじゃがマッシュ スープ	鶏もも肉,たまねぎ,にんじん じゃがいも,レバー 赤ピーマン,オクラ
おやつ		ヨーグルト和え	ヨーグルト,さつまいも,きゅうり,コーン		ヨーグルト和え	ヨーグルト,さつまいも,きゅうり,コーン
8日 (水) 昼	豆腐 にんじん はくさい	鶏と野菜煮 野菜の白和え	鶏むね肉,はくさい 豆腐,きゅうり,にんじん		鶏のピカタ風 野菜の白和え スープ	鶏むね肉,小麦粉,卵 豆腐,きゅうり,にんじん はくさい,えのき
おやつ		どうもろこし	どうもろこし		どうもろこし	どうもろこし
9日 (木) 昼	白身魚 ブロッコリー きゅうり	魚と野菜煮 ヨーグルト和え	白身魚,ブロッコリー,たまねぎ ヨーグルト,レバー,コーン,きゅうり		魚のムニエル ヨーグルト和え スープ	白身魚,小麦粉 ヨーグルト,レバー,コーン,きゅうり こまつな,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
10日 (金) 昼	豆腐 じゃがいも たまねぎ	豆腐の野菜あん 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		豆腐の野菜あん 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 もやし,からしな
おやつ		バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク,牛乳		バナナボール	バナナ,コーンフレーク,きな粉
11日 (土) 昼	弁当(Bring a lunch box)					
おやつ		パン粥	パン		パン粥	パン
13日 (月) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	もずく丼風 野菜のツナ和え	五分かゆ,もずく,卵,赤ピーマン,黄ピーマン ツナ,いんげん,にんじん		もずく丼風 野菜のツナ和え スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン ツナ,いんげん,にんじん 豆腐,たまねぎ
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉
14日 (火) 昼	しらす にんじん たまねぎ	豆腐のしらすあん スープ	豆腐,しらす,片栗粉 たまねぎ,にんじん		豆腐のそぼろあん 野菜のしらす煮 スープ	豆腐,豚ひき肉,片栗粉 しらす,モロヘイヤ,オクラ たまねぎ,にんじん
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
15日 (水) 昼	ヨーグルト こまつな きゅうり	ヨーグルト和え スープ	ヨーグルト,キャベツ,にんじん,きゅうり じゃがいも,いんげん		鶏と野菜煮 ヨーグルト和え スープ	鶏もも肉,ブロッコリー ヨーグルト,キャベツ,にんじん,きゅうり じゃがいも,いんげん
おやつ		鮭粥	五分かゆ,鮭,こまつな		鮭粥	全かゆ,鮭,こまつな
16日 (木) 昼	豆腐 にんじん キャベツ	豆腐とツナ煮 スープ	豆腐,ツナ,にんじん キャベツ,たまねぎ		豆腐の野菜あん チャンプルー風 スープ	豆腐,にんじん,ひじき,えだまめ 焼きふ,卵,もやし,にら,ツナ 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
17日 (金) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,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 豆腐,ゴーヤー,さつまいも
おやつ		ポロポロジュージー風	五分かゆ,鶏ひき肉,にんじん		ポロポロジュージー風	全かゆ,鶏ひき肉,にんじん,ひじき,にら
18日 (土) 昼	きな粉 ブロッコリー たまねぎ	鶏と野菜煮 スープ	鶏もも肉,へちま,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,コーン		鶏と野菜煮 スープ	鶏もも肉,へちま,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,コーン
おやつ		パン粥	食パン		パン粥	食パン耳なし
21日 (火) 昼	豆腐 にんじん はくさい	豆腐と野菜煮 レバー入りマッシュ	豆腐,はくさい レバー,じゃがいも		豆腐と野菜煮 レバー入りマッシュ スープ	豆腐,はくさい レバー,じゃがいも にんじん,ピーマン
おやつ		ヨーグルトフレーク	コーンフレーク,ヨーグルト		ヨーグルトフレーク	コーンフレーク,ヨーグルト
22日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー キャベツ	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	白身魚,ブロッコリー きゅうり,にんじん,糸かつお		魚のムニエル 野菜のおかか煮 スープ	白身魚,小麦粉,バター きゅうり,にんじん,糸かつお キャベツ,たまねぎ
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
23日 (木) 昼	豆腐 さつまいも きゅうり	野菜とツナ煮 野菜の白和え	ツナ,きゅうり,オクラ 豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン		野菜とツナ煮 野菜の白和え スープ	ツナ,きゅうり,オクラ 豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン たまねぎ,えのき
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
24日 (金) 昼	豆腐 かぼちゃ はくさい	豆腐のそぼろあん かぼちゃのしらす和え	豆腐,鶏ひき肉,たまねぎ,黄ピーマン かぼちゃ,しらす		豆腐のそぼろあん かぼちゃのしらす和え スープ	豆腐,鶏ひき肉,たまねぎ,黄ピーマン かぼちゃ,しらす こまつな,はくさい
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳
25日 (土) 昼	しらす ほうれんそう はくさい	野菜入りうどん 野菜のしらす煮	うどん,はくさい,もやし,ほうれんそう いんげん,赤ピーマン,しらす		野菜入りうどん 野菜のしらす煮	うどん,はくさい,もやし,ほうれんそう いんげん,赤ピーマン,しらす
おやつ		パン粥	パン		パン粥	パン
27日 (月) 昼	ヨーグルト こまつな キャベツ	野菜のトマト煮 スープ	たまねぎ,にんじん,トマト缶 キャベツ,いんげん		肉の野菜あん 野菜のトマト煮 スープ	牛肉,こまつな,片栗粉 たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト缶 キャベツ,いんげん
おやつ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト,バナナ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト,バナナ
28日 (火) 昼	お弁当会(Bring a lunch box)					
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳
29日 (水) 昼	かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー	野菜のそぼろあん 野菜のおかか煮	ブロッコリー,カリフラワー,豚ひき肉 きゅうり,レタス,にんじん,糸かつお		肉団子のケチャップ煮 野菜のおかか煮 スープ	肉団子,ケチャップ きゅうり,レタス,にんじん,糸かつお ブロッコリー,カリフラワー
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,アスパラ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,アスパラ
30日 (木) 昼	白身魚 ブロッコリー カリフラワー	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	白身魚,キャベツ,たまねぎ ブロッコリー,カリフラワー,糸かつお		魚のムニエル 野菜のおかか煮 スープ	白身魚,小麦粉 ブロッコリー,カリフラワー,糸かつお キャベツ,たまねぎ
おやつ		えだまめ粥	五分かゆ,えだまめ,にんじん		えだまめ粥	全かゆ,えだまめ,にんじん,ひじき
31日 (金) 昼	しらす トマト きゅうり	鶏のトマト煮 スープ	鶏ささ身,トマト缶,きゅうり,レタス ほうれんそう,にんじん		鶏のトマト煮 野菜としらす和え スープ	鶏ささ身,トマト缶,きゅうり,レタス しらす,チンゲンサイ,しいたけ ほうれんそう,にんじん
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上書いています

作成:管理栄養士 華正 直子