



# 令和7年7月 幼児食 予定献立表



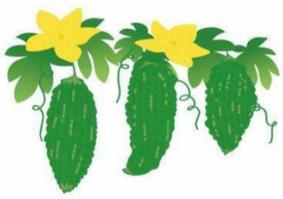
わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	火	ひじきの五目ちらし寿司 厚揚げ豆腐の煮付け きゃべつとえのきの味噌汁 すいか	ホットドッグ ミルク	米 ロールパン	しらす干し ひじき 油揚げ 卵 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ウィナー ミルク	乾しいたけ 人参 大根 キャベツ えのき すいか 胡瓜	すいかの鮮やかな 赤色を見ると元気 がでています！最近 は黄色のすいかもあ りますよ、スーパー で探してみてください
2	水	雑穀御飯 ひじき佃煮 とんかつ パインのコーンスローサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	ヨーグルトみかん 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 じゃが芋 胚芽クラッカー	ひじき 糸削り節 豚肉 卵 煮干し かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ 玉葱 ねぎ ブルー みかん缶 バナナ	豚肉はビタミンB1が 多く含まれて、 疲労回復、免疫力ア ップになります、
3	木	薄切り肉そば 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	みそおにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ ツナ缶 きざみのり ミルク	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 バナナ	少し苦手な酢の物に 果物をプラスして おいしくいただきます
4	金	七夕きらきら丼 南瓜サラダ 三色そうめん汁 すいか	フルーツポンチ 星型せんべい	米 そうめん りんごジュース 星型せんべい	合挽き肉 卵 かつお節	玉葱 にんにく 生姜 赤ピーマン 人参 オクラ 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 貝割れ大根 すいか バナナ りんご	今日は七夕会 給食は七夕の行事食を 用意しました 七夕晴れるといいね～
5	土	和風スパゲティ トマトと胡瓜のサラダ わかめスープ バナナ	ジャムサンド ミルク	スパゲティ 白ごま 食パン ブルーベリージャム	鶏もも肉 きざみのり ツナ缶 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく トマト 胡瓜 乾しいたけ バナナ	刻みのりは カルシウムや鉄分が 豊富に含まれていま す 色々な料理に トッピングしてね
7	月	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 メロン	簡単レーズンスコーン ミルク	米 スパゲティ 生クリーム ホットケーキミックス	鮭 卵 ロースハム 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 胡瓜 冬瓜 ごぼう 糸こんにゃく ねぎ メロン レーズン	レーズンなどの ドライフルーツは 食物繊維が豊富で おやつのスコーンに 入っています！
8	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンのオレンジソテー ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 ブルー	ひらやーちー りんごジュース	米 もちきび 押麦 白ごま マーメイド じゃが芋 小麦粉 りんごジュース	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 かつお節 煮干し	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 りんご ホールコーン缶 ほうれん草 ブルー いら	鶏肉のオレンジソテーは マーメイドを使って 程よい甘さ お肉を柔らかくして くれます
9	水	夏野菜カレー モーウィの甘酢和え わかめすまし汁 バナナ	アイスクリーム ウエハース	米 じゃが芋 アイスクリーム ウエハース	豚肉 鶏レバー わかめ かつお節	にんにく 生姜 玉葱 にんじん 茄子 冬瓜 ホールコーン缶 トマト缶 モーウィ パイン缶 バナナ	夏野菜は体の中から ほてりを冷まして くれます
10	木	グリーンピース御飯 タンドリーフィッシュ パイア炒め へちまの味噌汁 パイン缶	揚げパン ミルク	米 もちきび 小麦粉 はちみつ コッペパン	白身魚 プレーンヨーグルト ベーコン 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し きな粉 ミルク	グリーンピース にんにく 青パイア 人参 冷) いんげん へちま いら パイン缶	揚げパンは リクエストの多い おやつです
11	金	雑穀御飯 納豆削りし和え 豚肉の生姜焼き オクラとトマトの酢の物 もずくの味噌汁 ブルー	黒胡麻黒糖ちんすこう ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 黒ごま 小麦粉	納豆 糸削り節 豚肉 わかめ おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ピーマン いら 生姜 オクラ トマト 人参 ねぎ ブルー	オクラのネバネバは 食物繊維が含まれ 腸内環境を整えて くれます
12	土	親子丼 ブロッコリーおなか和え 青菜の味噌汁 バナナ	スティックパン ココア	米 ロールパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ブロッコリー 小松菜 バナナ	だしのきいた親子丼 副菜のブロッコリーも しっかり食べてね
14	月	もずく丼 野菜とツナの和え物 豆腐の味噌汁 オレンジ	パイナップルケーキ ミルク	米 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 ホールコーン缶 玉葱 ねぎ オレンジ パイン缶	沖縄もずくは太くて 歯ごたえもあります 味もよく絡むので もずく丼にピッタリ！
15	火	発芽玄米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ピーマンソテー 冬瓜と油揚げの味噌汁 パイナップル	パンプキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン	白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干しプロセスチーズ ミルク	玉葱 パセリ 人参 ピーマン 黄ピーマン 冬瓜 ねぎ パインアップル 南瓜	少し苦手な ピーマンソテーは 食べる前にピーマン の絵本とか読んで あげるといいですね

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和7年7月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	水	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	おかかおにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 小麦粉 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し ちくわ 白身魚 あおのり粉 糸削り節 きざみのり ミルク	胡瓜 もやし トマト バナナ	暑い夏の昼食に 食べたくになります よね～冷やし中華！ 楽しみです
17	木	クファシューシー 豆腐の煮物 胡瓜とみかんの和え物 シブイ汁 オレンジ	ポテトフライ 手作り赤しそジュース	米 ジャガイモ	豚肉 ひじき 厚揚げ豆腐 わかめ 刻み昆布 煮干し かつお節	乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 冬瓜 オレンジ 赤しそ	冬瓜は沖縄の方言 でシブイと言います 柔らかい食感が 夏に食べやすい お野菜です
18	金	胚芽ロールパン 鶏肉のカレー照り焼き 野菜サラダ 夏野菜スープ パイナップル	レモンケーキ ミルク	胚芽ロールパン 小麦粉 はちみつ	鶏もも肉 ベーコン 卵 ミルク	にんにく レタス 胡瓜 人参 玉葱 茄子 ズッキーニ 冬瓜 トマト缶 パイナップル ホールコーン缶	夏は美味しい果物が たくさん出回ります すいか、パイ メロン、マンゴー 楽しみです
19	土	冷やしソーメン もずく天ぷら オレンジ	職員研修	そうめん 小麦粉	豚肉 きざみのり おきなわもずく 卵	胡瓜 人参 玉葱 オレンジ	今日の給食はみどりの お野菜が不足しています お家でいつもより 多めをお願いします
22	火	発芽玄米雑穀御飯 ハンバーグ ブロッコリーソテー 茄子と油揚げの味噌汁 すいか	ぜんざい	米 発芽玄米 押麦 もちぎび パン粉 黒糖 さつまいも	合挽き肉 卵 豚バラ肉 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー ホールコーン缶 茄子 ねぎ すいか	発芽玄米はビタミン ミネラルが豊富です 炊飯器で簡単に 炊けるのでお家でも 炊いてみてね
23	水	雑穀御飯 ひじき佃煮 レバーカツ ゆしどうふ味噌汁 オレンジ	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 パイシート	ひじき 糸削り節 豚レバー 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく ねぎ オレンジ プルーン	鉄分たっぷりのレバーを 今日はカツにしました ソースをかけると苦手な 子も食べやすいかな？
24	木	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生ケーキ アンパンマンジュース				お誕生日の子 おめでとうございませう！ 何歳になったかな？ お弁当の楽しみだね！
25	金	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 鮭の塩焼き 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 パイナップル	洋風お好み焼き フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 黒糖 小麦粉 長芋	納豆 糸削り節 鮭 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ベーコン ピザチーズ あおのり粉	オクラ めかぶ 切干し大根 人参 にら ほうれん草 パイナップル キャベツ ホールコーン缶	今日の給食は 赤の仲間が豊富です 免疫力を高めて 丈夫な体を作ります
26	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 わかめ しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し きざみのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 しめじ バナナ	お野菜もお肉も たくさん入っている 焼きそばは子供たちが 食べやすいですね
28	月	牛丼 胡瓜とおくらの和え物 ソーメン汁 オレンジ	サラダサンド ミルク	米 そうめん 食パン	牛肉 ツナ缶 かつお節 ささみ ミルク	玉葱 人参 生しいたけ にんにく 生姜 グリンピース冷 胡瓜 オクラ ねぎ オレンジ キャベツ パセリ	牛肉はタンパク質が 豊富で心も体も 元気な体を作ります お野菜も一緒にバラ ンス良く食べてね！
29	火	雑穀御飯 鶏の照り煮 ゴーヤーちゃんぷるー さつまいもと青菜の味噌汁 ブルー	冷やしソーメン バナナ	米 もちぎび 押麦 さつまいも そうめん	鶏もも肉 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ロースハム きざみのり	玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー(冷) ゴーヤー 人参 パクチョイ プルーン 胡瓜 バナナ	保育園のゴーヤー チャンプルーは 玉葱や人参を入れて 甘味をだして食べや すくなっています
30	水	ドライカレー ゆで卵 スティック胡瓜 わかめすまし汁 バナナ	梅ゼリー 胚芽クラッカー チーズ	米 はちみつ 胚芽クラッカー	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 茹で卵 わかめ かつお節 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 胡瓜 バナナ	保育園のドライ カレーは大豆や レバー、お野菜も 色々入って栄養 満点です！
31	木	雑穀御飯 魚の南蛮漬け クープイリチー もやしの味噌汁 ブルー	ココアケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 切干し大根 乾しいたけ もやし ねぎ プルーン	彩が鮮やかな南蛮漬け は目でも楽しんで 爽やかな酸味が 食欲も増進させます

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

