

令和7年



つばさこども園 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ		1	2	3	4	5
献立		バナナ 【七夕まつり】☆ 焼きそば/チキンから揚げ チキン唐揚げ/ゆでとうもろこし ブロッコリー/アーサ汁 オレンジ(2〜5歳),みかん缶(0.1歳)	せんべい ゆかりごはん サバの塩こうじ焼き(0.1歳白身魚) 糸こんにゃくの野菜炒め ゆし豆腐 バナナ	バナナ 豚丼 マカロニサラダ とうがんのみそ汁 オレンジ	ヨーグルト ハヤシライス 菜の花のごま和え 白菜のコンソメスープ パイン缶	 中華丼 みそ汁 みかん缶
おやつ		麦茶, バニラアイス(3〜5歳), ソフトヨーグルト(0.1,2歳)	牛乳, 黒糖トースト	牛乳, おさつごま焼き	牛乳, きな粉クリームサンド	牛乳, 菓子パン
朝おやつ	7	8	9	10	11	12
献立	煮干し(0.1歳せんべい) 【七夕】ふりかけご飯 星型ハンバーグ パパイヤイリチー 七夕そうめん汁 七夕ゼリー(2〜5歳),みかん缶(0.1歳)	バナナ ドライカレー ポテトサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	せんべい ごはん 豚のしょうが炒め ゴボウサラダ なすのみそ汁 パイン缶	バナナ ごはん チキンてり焼き ゴーヤーチャップルー わかめスープ 黄桃缶	ヨーグルト もちきびご飯 鮭のみそ焼き 切り干しイリチー 大根のみそ汁 バナナ	 スタミナ丼 大根のみそ汁 みかん缶
おやつ	麦茶, フルーツヨーグルト, せんべい	豆乳飲料(ココア)(0.1,2歳牛乳), ミニバウムクーヘン	牛乳, ミルクパン	麦茶, 菜飯おにぎり	牛乳, ツナマヨサンド	牛乳, 菓子パン
朝おやつ	14	15	16	17	18	19
献立	煮干し(0.1歳せんべい) ごはん マーボー豆腐 白菜のごま和え コンソメスープ オレンジ	バナナ 【お弁当会】	せんべい 和風きのこスパゲッティ きゅうりのおかか和え 肉団子スープ バナナ	バナナ ゆかりご飯 マグロカツ ひじきの旨煮 とうがんのみそ汁 ヨーグルト	ヨーグルト タコライス ごまかぼちゃ アーサ汁 オレンジ	【大掃除の日】
おやつ	牛乳, マシュマロサンド(3,4,5歳), ビスケット(0.1,2歳), バナナ(0.1,2歳)	牛乳, 大学芋(0.1歳大学芋)	麦茶, 珈琲おにぎり	牛乳, 米粉のブルーベリースティックタルト	牛乳, いちごジャムサンド	
朝おやつ	21	22	23	24	25	26
献立	【海の日(休園)】	煮干し(0.1歳せんべい) もちきびご飯 さばのから揚げ焼き(0〜1歳白身魚) 菜の花ソテー 冬瓜のみそ汁 りんご	せんべい ごはん 肉じゃが ピーマンじゃこ和え こまつなのみそ汁 パイン缶	バナナ 肉野菜そば さつま芋天ぷら オレンジ	ヨーグルト ふりかけご飯 チキンピザ風焼き クレープイリチー じゃが芋のみそ汁 メロンゼリー(0.1歳バナナ)	 豚丼 きゅうりのおかか和え ゆし豆腐汁 みかん缶
おやつ		野菜ジュース(0.1歳牛乳), 肉まん	牛乳, 芋まんじゅう	麦茶, 鮭のおにぎり	【お誕生会】, 牛乳, ココアケーキ	牛乳, 菓子パン
朝おやつ	28	29	30	31	 夏野菜をいっぱい食べましょう！ 夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった身体を中からクールダウンさせてくれます。	
献立	煮干し(0.1歳せんべい) 三色ごはん ひじきのツナ和え ヘチマのみそ汁 黄桃缶	バナナ ゆかりご飯 魚の天ぷら ほうれん草のソテー わかめスープ ブドウゼリー(0.1歳みかん缶)	せんべい 肉みそ炒め丼 ごまかぼちゃ 切干大根のみそ汁 バナナ	バナナ もちきびご飯 チキンのみそ焼き 麴チャンプルー ゆし豆腐 みかん缶		
おやつ	牛乳, スイートポテト	牛乳, シスコーン, オレンジ	牛乳, ピザトースト	牛乳, ミルクサブレ		

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。
※ 朝のおやつは当日変更になる可能性があります。

日本ユニテック栄養士 島袋綾子

7月

離乳食献立表

つばさこども園

	中期		後期	
	舌でつぶせる固さ	絹ごし豆腐程度（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ	バナナ位（荒みじん）
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (火) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み 野菜つぶし煮 だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、キャベツ、人参、ブロッコリー	軟飯 豆腐と野菜の煮込み 手づかみ野菜 だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、キャベツ、人参、ブロッコリー
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい、バナナ	保育ミルク、ソフトせんべい、バナナ	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい、バナナ	保育ミルク、ソフトせんべい、バナナ
2日 (水) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、キャベツ、片栗粉	軟飯 白身魚のほぐし煮 豆腐のすまし汁（薄味）	米、かつおだし、白身魚、人参、キャベツ、ゆし豆腐、片栗粉、醤油
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク、米、ブロッコリー、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、ブロッコリー、かつおだし
3日 (木) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み バナナ だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、冬瓜、バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮込み バナナ だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、冬瓜、バナナ
午後	保育用ミルク 芋がゆ（さつま芋）	保育ミルク、米、さつま芋	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、さつま芋
4日 (金) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人参、白菜、じゃが芋	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人参、白菜、じゃが芋
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク、米、かぼちゃ	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、かぼちゃ
5日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、白菜、じゃが芋	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、白菜、じゃが芋
午後	保育用ミルク ソフトせんべい	保育ミルク、ソフトせんべい	保育用ミルク ソフトせんべい	保育ミルク、ソフトせんべい
7日 (月) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 バナナ だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、バナナ、片栗粉	軟飯～全がゆ 豆腐と野菜の煮物 バナナ だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、バナナ、片栗粉
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク、米、かつおだし、ブロッコリー	保育用ミルク 軟飯野菜おじや	保育ミルク、米、かつおだし、ブロッコリー
8日 (火) 午前	全がゆ つぶし魚の野菜あんかけ だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、玉ねぎ、片栗粉	軟飯 つぶし魚の野菜あんかけ ゆし豆腐（薄味）	米、かつおだし、白身魚、人参、玉ねぎ、片栗粉、ゆし豆腐、醤油
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい、バナナ	保育ミルク、ソフトせんべい、バナナ	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい、バナナ	保育ミルク、ソフトせんべい、バナナ
9日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、なす、キャベツ	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、なす、キャベツ
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク、米、かぼちゃ	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、かぼちゃ
10日 (木) 午前	全がゆ ささみの野菜あんかけ バナナ、だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人参、玉ねぎ、片栗粉、バナナ	軟飯～全がゆ ささみの野菜あんかけ バナナ、だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人参、玉ねぎ、片栗粉、バナナ
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク、米、人参、葉ねぎ、糸けずり、かつおだし	保育用ミルク 軟飯野菜おじや	保育ミルク、米、人参、葉ねぎ、糸けずり、かつおだし
11日 (金) 午前	全がゆ 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、玉ねぎ、大根、片栗粉	軟飯 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、玉ねぎ、大根、片栗粉
午後	保育用ミルク パンがゆ（パン未摂取の場合はバナナのみ） バナナ	保育ミルク、食パン、かぼちゃ、バナナ	保育用ミルク パンスティック バナナ	保育ミルク、食パン、バナナ
12日 (土) 午前	野菜がゆ だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人参、大根、葉ねぎ、醤油	野菜がゆ だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人参、大根、葉ねぎ、醤油
午後	保育用ミルク ソフトせんべい	保育ミルク、ソフトせんべい	保育用ミルク ソフトせんべい	保育ミルク、ソフトせんべい
14日 (月) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み 白菜つぶし煮 だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、白菜	軟飯 豆腐と野菜の煮込み 白菜つぶし煮 だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、白菜
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク、米、かつおだし、ほうれん草、白菜	保育用ミルク 軟飯野菜おじや	保育ミルク、米、かつおだし、ほうれん草、白菜

7月

離乳食献立表

つばさこども園

	中期		後期	
	舌でつぶせる固さ	絹ごし豆腐程度（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ	バナナ位（荒みじん）
15日 (火) 午前	全がゆ 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、じゃが芋、 ブロッコリー、片栗粉	軟飯 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、じゃが芋、 ブロッコリー、片栗粉
午後	保育用ミルク 蒸し芋	保育ミルク、さつまいも	保育用ミルク 蒸し芋	保育ミルク、さつまいも
16日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 バナナ、だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、 冬瓜、片栗粉、バナナ	軟飯～全がゆ 豆腐と野菜の煮物 バナナ、だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、 冬瓜、片栗粉、バナナ
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク、米、かぼちゃ	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、かぼちゃ
17日 (木) 午前	全がゆ 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、冬 瓜、片栗粉	軟飯～全がゆ 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、冬 瓜、片栗粉
午後	保育用ミルク 芋がゆ（さつまいも）	保育ミルク、米、さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、さつまいも
18日 (金) 午前	全がゆ ささみの野菜煮 豆腐すまし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人 参、トマト、キャベツ、絹ごし豆腐	軟飯～全がゆ ささみの野菜煮 豆腐すまし汁（薄味）	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人 参、トマト、キャベツ、絹ごし豆腐、 醤油
午後	保育用ミルク パンがゆ、バナナ （パン未摂取の場合はバナナのみ）	保育ミルク、食パン、かぼちゃ、バナ ナ	保育用ミルク パンスティック バナナ	保育ミルク、食パン、バナナ
19日 (土)	【大掃除の日】			
21日 (月)	【海の日（休園）】			
22日 (火) 午前	全がゆ、だし汁 魚のほぐし煮 煮リンゴのペースト	米、かつおだし、白身魚、なす、片栗 粉、りんご	軟飯～全がゆ、だし汁 魚のほぐし煮 煮リンゴのペースト	米、かつおだし、白身魚、なす、片栗 粉、りんご
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク、米、かぼちゃ	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、かぼちゃ
23日 (水) 午前	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の煮込み じゃが芋のつぶし煮	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、 キャベツ、小松菜、じゃが芋	軟飯～全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の煮込み 手づかみ野菜	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、 キャベツ、小松菜、じゃが芋
午後	保育用ミルク 芋がゆ（さつまいも）	保育ミルク、米、さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、さつまいも
24日 (木) 午前	全がゆ、だし汁 魚のほぐし煮 さつまいもつぶし煮	米、かつおだし、白身魚、人参、キャ ベツ、小松菜、片栗粉、さつまいも	軟飯～全がゆ、だし汁 魚のほぐし煮 手づかみ野菜	米、かつおだし、白身魚、人参、キャ ベツ、小松菜、片栗粉、さつまいも
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク、米、ブロッコリー、かつ おだし	保育用ミルク 軟飯おじや	保育ミルク、米、ブロッコリー、かつ おだし
25日 (金) 午前	全がゆ ささみと野菜のつぶし煮 バナナ、だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人 参、玉ねぎ、じゃが芋、バナナ	軟飯～全がゆ ささみと野菜のつぶし煮 バナナ、だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人 参、玉ねぎ、じゃが芋、バナナ
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク、米、かぼちゃ	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、かぼちゃ
26日 (土) 午前	野菜がゆ ゆし豆腐汁	米、かつおだし、ツナ水煮、人参、玉 ねぎ、ゆし豆腐	野菜がゆ ゆし豆腐汁（薄味）	米、かつおだし、ツナ水煮、人参、玉 ねぎ、ゆし豆腐、醤油
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい	保育ミルク、ソフトせんべい	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい	保育ミルク、ソフトせんべい
28日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人 参、南瓜、ほうれん草	軟飯～全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	米、かつおだし、ささ身ミンチ、人 参、南瓜、ほうれん草
午後	保育用ミルク 芋がゆ（さつまいも）	保育ミルク、米、さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、さつまいも
29日 (火) 午前	全がゆ 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、じゃ が芋、ほうれん草、片栗粉	軟飯～全がゆ 魚のほぐし煮 だし汁	米、かつおだし、白身魚、人参、じゃ が芋、ほうれん草、片栗粉
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク、米、ブロッコリー、かつ おだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、ブロッコリー
30日 (水) 午前	全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の煮込み 南瓜つぶし煮	米、かつおだし、絹ごし豆腐、キャベ ツ、人参、片栗粉、南瓜	軟飯～全がゆ、だし汁 豆腐と野菜の煮込み 南瓜つぶし煮	米、かつおだし、絹ごし豆腐、キャベ ツ、人参、片栗粉、南瓜
午後	保育用ミルク 芋がゆ（さつまいも）	保育ミルク、米、さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、さつまいも
31日 (木) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み バナナ、だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、 キャベツ、バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮込み バナナ、だし汁	米、かつおだし、絹ごし豆腐、人参、 キャベツ、バナナ
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク、米、かぼちゃ	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク、米、かぼちゃ