

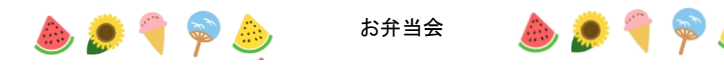


# 7月 幼児食献立表



きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1～2歳児) 午後おやつ(1～5歳児)

| 日曜日 |           | 果物<br>緑                                                                             | 昼食          | おもな食材(食品)   |             |                      | 日曜日              |    | 果物<br>緑   | 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   | 火         |    | バナナ         | 冷やし中華       | 卵 ハム        | 中華麺                  | 胡瓜               | 16 | 水         |    | バナナ         | もちきびご飯        |               | 白米 もちきび |                 |
|     |           |                                                                                     | コロッケ        |             |             | コロッケ                 |                  |    |           | 豆腐ハンバーグ                                                                               | 豚ミンチ 木綿豆腐   |               | 玉ねぎ ブロッコリー    |         |                 |
|     |           |                                                                                     | キャベツのみそ汁    |             |             |                      | キャベツ しめじ ねぎ      |    |           | ポテトサラダ                                                                                | ハム          | じゃが芋 マヨネーズ    | 胡瓜 コーン        |         |                 |
|     |           |                                                                                     |             |             |             |                      |                  |    |           | 大根のみそ汁                                                                                | 油揚げ         |               | 大根 ねぎ         |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | ワカメおにぎり     | ワカメ         |             | 白米                   |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | くずもち        | きなこ           | 芋くず 砂糖 黒糖     |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 小魚          | 小魚          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | 牛乳          | 牛乳            |               |         |                 |
| 2   | 水         |    | パイナップル      | ご飯          |             | 白米                   |                  | 17 | 木         |    |             |               |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 魚の西京焼き      | 白身魚         |             | コーン                  |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | クーブイリチー     | 豚肉 昆布 大豆    |             | 切干大根 にら 人参           |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 春雨のすまし汁     | 春雨 ベーコン     |             | 白菜                   |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | ふかし芋        |             |             | さつま芋                 |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | ラスク         |               | パン バター 砂糖     |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | 牛乳          |               |               |         |                 |
| 3   | 木         |    | バナナ         | 炊き込みご飯      | ツナ缶 ひじき     | 白米                   | 人参 にら            | 18 | 金         |    | オレンジ        | ミートスパゲティ      | 合挽            | スパゲティ   | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト |
|     |           |                                                                                     | ちくわの磯辺揚げ    | ちくわ 青のり     | てんぷら粉       |                      | パンパンジーサラダ        |    |           | ササミ                                                                                   |             | レタス 胡瓜 コーン    |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 胡瓜の和え物      |             |             | 胡瓜 トマト コーン           | ワカメのみそ汁          |    |           | ワカメ                                                                                   |             | えのき ねぎ        |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 鶏汁          | 鶏肉          |             | 大根 ごぼう 人参 ねぎ         |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | ヨーグルトあえ     | ヨーグルト       |             | みかん缶 パイン缶            |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | 油味噌おにぎり     | ツナ缶           | 油 砂糖 白米       |         |                 |
|     |           |                                                                                     | ビスケット       |             |             | ビスケット                |                  |    |           |                                                                                       | 人参スティック     |               |               | 人参      |                 |
| 4   | 金         |    | オレンジ        | 納豆ご飯        | 納豆          | 白米                   |                  | 19 | 土         |    | みかん缶        | カレーピラフ        | ウインナー         | 白米      | ピーマン 人参 コーン     |
|     |           |                                                                                     | ナスと豚肉のみそ炒め  | 豚肉          |             | ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン       | ツナサラダ            |    |           | ツナ缶                                                                                   |             | キャベツ 胡瓜       |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | ポテトフライ      |             |             | じゃが芋                 | 豆腐のみそ汁           |    |           | 木綿豆腐                                                                                  |             | 小松菜           |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | アーサ汁        | アーサ 絹豆腐     |             |                      |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | ちんすこう       |             |             | ラード 黒糖 小麦粉           |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | 動物ビスケット     |               | ビスケット         |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | バナナ 牛乳      | 牛乳            |               | バナナ     |                 |
| 5   | 土         |    | パイナップル      | パセリチャーハン    | ウインナー       | 白米                   | 玉ねぎ 人参 パセリ       | 22 | 火         |    | オレンジ        | 豆腐丼ぶり         | 豚ミンチ 木綿豆腐     | 白米 しらたき | 玉ねぎ 人参 にら       |
|     |           |                                                                                     | ツナサラダ       | ツナ缶         |             | 胡瓜 人参 コーン            | かりかり胡瓜           |    |           | 糸かつお                                                                                  |             | 胡瓜            |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 大根のみそ汁      | 油揚げ         |             | 大根 ねぎ                | 冬瓜のみそ汁           |    |           | 油揚げ                                                                                   |             | 冬瓜 ねぎ         |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     |             |             |             |                      |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | ミニドーナツ      |             |             | ドーナツ                 |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | 黒糖クッキー      | 牛乳            | バター 黒糖 ケーキMIX |         |                 |
|     |           |                                                                                     | バナナ 牛乳      | 小魚 牛乳       |             | バナナ                  |                  |    |           |                                                                                       | 牛乳          | 牛乳            |               |         |                 |
| 7   | 月         |  | オレンジ        | セタちらし寿司     | 卵           | 白米                   | 人参 椎茸 蓮根 筍 オクラ   | 23 | 水         |  | バナナ         | ふりかけご飯        |               | 白米 ふりかけ |                 |
|     |           |                                                                                     | から揚げチキン     | 鶏肉          |             | ブロッコリー               | 鮭のみりん焼き          |    |           | 鮭                                                                                     |             | トマト           |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | ソーメン汁       |             |             | ソーメン                 | ゴーヤーチャンプルー       |    |           | 卵 木綿豆腐                                                                                |             | ゴーヤー 玉ねぎ 人参   |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     |             |             |             |                      | ワカメのみそ汁          |    |           | ワカメ                                                                                   |             | えのき ねぎ        |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | フルーツゼリー     |             |             | ゼリー                  | みかん缶 パイン缶        |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | プリン         | プリン           |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 星せんべい       |             |             | せんべい                 |                  |    |           |                                                                                       | クラッカー       |               | クラッカー         |         |                 |
| 8   | 火         |  | パイナップル      | ご飯          |             | 白米                   |                  | 24 | 木         |  | スイカ         | ゆかりご飯         |               | 白米 ゆかり  |                 |
|     |           |                                                                                     | 鮭のマリネ       | 鮭           |             | レタス 胡瓜 トマト           | 豚カツ              |    |           | 豚肉 卵                                                                                  | 小麦粉 パン粉     | コーン           |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | ひじき炒め       | ひじき 豚肉 油揚げ  | しらたき        | 人参 にら                | ナムル              |    |           | ツナ缶                                                                                   |             | ブロッコリー もやし 人参 |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | かき玉汁        | 卵           |             | ねぎ                   | なめこ汁             |    |           | 絹豆腐                                                                                   |             | なめこ ねぎ        |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | オートミールクッキー  | 牛乳          |             | オートミール 砂糖 ケーキMIX バター |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | バースディケーキ    |               | ケーキ           |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | 牛乳          | 牛乳            |               |         |                 |
| 9   | 水         |  | バナナ         | 焼きそば        | 豚肉          | 中華麺                  | キャベツ 玉ねぎ 人参 にら   | 25 | 金         |  | パイナップル      | 三枚肉そば         | 三枚肉 かまぼこ      | 沖縄そば    | ねぎ              |
|     |           |                                                                                     | 胡瓜とトマトの和え物  | ツナ缶         |             | 胡瓜 トマト               | 大根の和え物           |    |           | カニ棒                                                                                   |             | 大根 胡瓜         |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | ゆし豆腐        | ゆし豆腐        |             | ねぎ                   | 金時豆の甘煮           |    |           |                                                                                       | 金時豆 黒糖      |               |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     |             |             |             |                      |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | 鮭おにぎり       | 鮭           |             | 白米                   |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | 梅おにぎり       |               | 白米 梅ふりかけ      |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | チーズ         | チーズ           |               |         |                 |
| 10  | 木         |  | スイカ         | 麦ご飯         |             | 白米 押し麦               |                  | 26 | 土         |  | パイナップル      | 炊き込みご飯        | ツナ缶 ひじき       | 白米      | 人参 にら           |
|     |           |                                                                                     | 豚肉の生姜焼き     | 豚肉          |             | 玉ねぎ ピーマン             | 胡瓜の和え物           |    |           | ちくわ                                                                                   |             | 胡瓜 人参         |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 南瓜サラダ       | 卵 チーズ       | マヨネーズ       | 南瓜 レーズン              | 鶏汁               |    |           | 鶏肉 油揚げ                                                                                |             | 冬瓜 人参 ねぎ      |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 厚揚げのみそ汁     | 厚揚げ         |             | 小松菜                  |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | 芋天ぷら        |             |             | さつま芋 てんぷら粉           |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | はちや棒        |               | はちや棒          |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | バナナ 牛乳      | 牛乳            |               | バナナ     |                 |
| 11  | 金         |  | パイナップル      | ご飯          |             | 白米                   |                  | 28 | 月         |  | バナナ         | 親子丼           | 鶏肉 卵          | 白米      | 玉ねぎ 人参 ねぎ       |
|     |           |                                                                                     | サバのカレー揚げ    | サバ          |             | トマト                  | 春雨サラダ            |    |           | ハム                                                                                    | 春雨          | 胡瓜 人参         |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | きんぴらごぼう     | ちきあぎ        | しらたき        | ごぼう 人参               | ゆし豆腐             |    |           | ゆし豆腐                                                                                  |             | ねぎ            |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 白菜のみそ汁      |             |             | 白菜 えのき ねぎ            |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | ハニークリームトースト | 生クリーム       |             | 食パン バター 砂糖 はちみつ      |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | みかんカップケーキ   | 牛乳            | ケーキMIX 砂糖 バター | みかん缶    |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | 牛乳          | 牛乳            |               |         |                 |
| 12  | 土         |  | みかん缶        | 炊き込みご飯      | ツナ缶 ひじき     | 白米                   | 人参 にら            | 29 | 火         |  | オレンジ        | ご飯            |               | 白米      |                 |
|     |           |                                                                                     | 小松菜の和え物     | ちくわ         |             | 小松菜 人参               | 魚フライネギソースかけ      |    |           | 白身魚 卵                                                                                 | パン粉 小麦粉     | 長ネギ           |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 豚汁          | 豚肉          |             | 大根 ごぼう 人参 ねぎ         | 小松菜の白和え          |    |           | 木綿豆腐 ツナ缶                                                                              |             | 小松菜 人参        |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     |             |             |             |                      | 大根のみそ汁           |    |           |                                                                                       |             | 大根 しめじ ねぎ     |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | 野菜かりんとう     |             |             | 野菜かりんとう              |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | タンナファクルー    | チーズ 牛乳        | タンナファクルー      |         |                 |
|     |           |                                                                                     | バナナ 牛乳      | 牛乳          |             | バナナ                  |                  |    |           |                                                                                       | 牛乳          | 牛乳            |               |         |                 |
| 14  | 月         |  | オレンジ        | ふりかけ麦ご飯     |             | 白米 ふりかけ 押し麦          |                  | 30 | 水         |  | バナナ         | 雑穀米ご飯         |               | 白米 雑穀米  |                 |
|     |           |                                                                                     | きびなごの唐揚げ    | きびなご        |             | トマト                  | カラフルマーボー豆腐       |    |           | 豚ミンチ 木綿豆腐                                                                             |             | 玉ねぎ 人参 ピーマン   |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 冬瓜のさっと煮     | ちくわ         |             | 冬瓜 人参                | マカロニサラダ          |    |           |                                                                                       | マカロニ マヨネーズ  | 胡瓜 人参 みかん缶    |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 豆腐のみそ汁      | 絹豆腐 ワカメ     |             | ねぎ                   | 中華スープ            |    |           | ワカメ                                                                                   |             | 玉ねぎ ねぎ        |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | アガラサー       | 牛乳          |             | 強力粉 油 黒糖             |                  |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | アイスクリーム     |               | アイスクリーム       |         |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      | バナナ              |    |           |                                                                                       | ビスケット       |               | ビスケット         |         |                 |
| 15  | 火         |  | ヨーグルト       | 夏野菜カレー      | 鶏肉          | 白米                   | 玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ | 31 | 木         |  | パイナップル      | オムライス         | 鶏肉 卵          | 白米      | 玉ねぎ 人参 ピーマン     |
|     |           |                                                                                     | モーウイの和え物    | ツナ缶         |             | モーウイ 胡瓜              | オクラの和え物          |    |           | ツナ缶                                                                                   |             | オクラ 人参        |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     | ワカメスープ      | わかめ         |             | 長ネギ                  | 冬瓜のみそ汁           |    |           | 油揚げ                                                                                   |             | 冬瓜 ねぎ         |               |         |                 |
|     |           |                                                                                     |             |             |             |                      |                  |    |           |                                                                                       |             |               |               |         |                 |
|     | 午後<br>おやつ |                                                                                     | パインケーキ      | 牛乳          |             | ケーキMIX 砂糖 バター        | パイン              |    | 午後<br>おやつ |                                                                                       | 南瓜ドーナツ      |               | 砂糖 ケーキMIX 油   | 南瓜      |                 |
|     |           |                                                                                     | 牛乳          | 牛乳          |             |                      |                  |    |           |                                                                                       | 牛乳          | 牛乳            |               |         |                 |



※ 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。  
※ 21日(月)海の日でお休みです。