



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8年 ※午前おやつ(1～2歳児) 午後おやつ(1～5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 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	水		ごはん		ごはん	16	木	お弁当会					
			鶏肉の唐揚げ 冬瓜のさつと煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 ちくわ 絹豆腐 ワカメ				ブロッコリー 冬瓜 人参		午後 おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	菓子パン
			アガラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 黒糖 ベーキングパウダー								
2	木		ごはん			17	金		もちきびごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 じゃが芋 マヨネーズ 油揚げ	白米 もちきび 人参 コーン 大根 ねぎ		
			魚の西京焼き クービーリチー ソーメン汁	白身魚 豚肉 昆布 大豆 ソーメン	コーン 切干大根 なら 人参 ねぎ					午後 おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖
			ふかし芋 牛乳		さつま芋								
3	金		雑穀米ごはん カラフルマーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 ワカメ	白米 雑穀米 マカロニ マヨネーズ 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ	18	土		カレーピラフ ツナサラダ 豆腐のみそ汁	鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 人参 胡瓜 小松菜		
			りんごジャムサンド 牛乳		パン ジャム					午後 おやつ	動物ビスケット バナナ 牛乳		ビスケット バナナ
				牛乳									
4	土		パセリチャーハン ツナサラダ 大根のみそ汁	鶏ミンチ ツナ缶 わかめ 油揚げ	白米 胡瓜 人参 大根	21	火		もずく丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ		
			ミニドーナツ バナナ 牛乳	小魚 牛乳	ドーナツ バナナ					午後 おやつ	黒糖クッキー 牛乳	牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX
				牛乳									
6	月		豚バラ大根混込みごはん チキンナゲット ブロッコリーの中華炒め キャベツみそ汁	豚肉 チキンナゲット ツナ缶 キャベツ 油揚げ	白米 大根 長ネギ ブロッコリー 人参 玉ねぎ	22	水		ごはん 魚のねぎ香味焼き ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁	白身魚 卵 木綿豆腐 豚肉 ワカメ	白米 長ネギ 人参 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 えのき茸		
			ちんすこう 牛乳		ラード 砂糖 小麦粉					午後 おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー
				牛乳									
7	火		七夕冷やし中華 星コロッケ すまし汁	卵 ハム わかめ	中華麺 コロッケ 長ネギ	23	木		ミートスパゲティ パンパシージャサラダ ワカメのすまし汁	合挽 ササミ ワカメ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ 胡瓜 コーン えのき ねぎ		
			ゼリー 星せんべい		ゼリー せんべい					午後 おやつ	油味噌おにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	油 砂糖 白米
8	水		ごはん サバのカレー焼 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ しらたき	白米 トマト ごぼう 人参 白菜 えのき茸 ねぎ	24	金		ゆかりごはん 豚肉のパン粉焼き ナムル ゆし豆腐	白米 ゆかり 豚肉 マヨネーズ パン粉 ツナ缶 ゆし豆腐	コーン 小松菜 もやし 人参 ねぎ		
			セサミケーキ 牛乳	牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖 小麦粉					午後 おやつ	ヨーグルトあえ せんべい	ヨーグルト	せんべい みかん缶 パイン缶
				牛乳									
9	木		麦ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 大根みそ汁	豚肉 卵 チーズ	白米 押し麦 マヨネーズ 玉ねぎ ビーマン 南瓜 レーズン 大根 しめじ	25	土		炊き込みごはん 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉 油揚げ	白米 人参 なら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 ねぎ		
			さつま芋シュガー焼き 牛乳		さつま芋 バター 砂糖					午後 おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒 バナナ
				牛乳									
10	金		豆腐のみそ親子丼風 納豆あえ 冬瓜のすまし汁	木綿豆腐 卵 ちくわ 納豆	白米 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 人参 冬瓜 小松菜	27	月		ルーローハン風 もずく酢 大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ もずく	白米 チンゲン菜 コーン 胡瓜 大根 しめじ ねぎ		
			ハニークリームトースト 牛乳	生クリーム 牛乳	食パン バター 砂糖 はちみつ					午後 おやつ	みかんカップケーキ 牛乳	牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター みかん缶
				牛乳									
11	土		炊き込みごはん 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米 人参 なら 胡瓜 コーン 大根 ごぼう 人参 ねぎ	28	火		三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 金時豆 黒糖		
			野菜かりんとう バナナ 牛乳		野菜かりんとう					午後 おやつ	梅おにぎり チーズ		白米 梅ふりかけ
				牛乳									
13	月		焼そば 大根の和え物 ゆし豆腐	豚肉 ちくわ ゆし豆腐	中華麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 ねぎ	29	水		ごはん 照り焼きチキン 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶	白米 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ		
			わかめおにぎり 胡瓜スティック	わかめ	白米					午後 おやつ	アイスクリーム ビスケット	アイスクリーム ビスケット	
14	火		ごはん 鮭のマリネ ひじき炒め かき玉汁		白米 キャベツ 胡瓜 トマト 人参 なら ねぎ	30	木		ふりかけごはん はんぺんツナマヨチーズ焼 しゃぶしゃぶサラダ 白菜のみそ汁	はんぺん ツナ缶 チーズ 豚肉	白米 ふりかけ マヨネーズ もやし 人参 胡瓜 白菜 人参		
			みそクッキー 牛乳	牛乳	バター ごま油 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー みそ					午後 おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース	ケーキ	
				牛乳									
15	水		夏野菜カレー モーウイの和え物 ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 わかめ	白米 玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	31	金		オムライス オクラの和え物 冬瓜スープ	鶏肉 卵 ツナ缶	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン オクラ 人参 冬瓜 えのき ねぎ		
			ソファールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット					午後 おやつ	クリームチーズラスク 牛乳	クリームチーズ 牛乳	食パン 砂糖



※ 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。
※ 20日(月)海の日でお休みです。