

令和7年7月



幼児献立表

あらた保育園

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	火	コーンご飯 魚の香味焼き いんげんの磯和え 果物 豆乳みそ汁	わかめおにぎり スキムミルク	スキムミルク さば 焼き竹輪 豆乳	白ごま ごま油 有塩バター 米 じゃがいも もちきび	玉葱 コーン缶 人参 にんにく 赤ピーマン 焼きのり いんげん りんご 生姜
2	水	ご飯 鶏と野菜の塩こうじ炒り煮 おくら納豆 果物 みそ汁	ココアクッキー スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 油揚げ 豆乳 挽きわり納豆 鶏もも	ごま油 油 きび砂糖 薄力粉 米 片栗粉	玉葱 にら 人参 オクラ 小松菜 バナナ
3	木	きびご飯 魚の西京焼き ひじきの和風マヨサラダ 果物 豆腐とあおさ汁	バナナ蒸しパン スキムミルク	スキムミルク ツナ メルルサー 卵 絹ごし豆腐 豆乳	油 マヨネーズ きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 じゃがいも すりごま もちきび	オレンジ 生姜 コーン缶 こねぎ 切干し大根 人参 こねぎ バセリ あおのり 胡瓜 バナナ ひじき
4	金	麦ご飯 豆腐ステーキ香味みそかけ 切干大根サラダ 果物 かき玉みそ汁	マッシュポテト クラッカー スキムミルク	スキムミルク ツナ 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 木綿豆腐	ごま油 有塩バター 押麦 きび砂糖 米 じゃがいも	グレープフルーツ（ルビー） 切干し大根 人参 こねぎ バセリ 胡瓜 しそ ほうれんそう
5	土	豚丼 いんげんとコーン炒め 果物 かぼちゃみそ汁	おかかごまおにぎり スキムミルク	スキムミルク 加工品 かつお節 豚肩ロース 油揚げ	油 有塩バター きび砂糖 米 すりごま	玉葱 コーン缶 人参 こねぎ 長ねぎ いんげん 南瓜 バナナ
7	月	貝だくさん七夕そうめん 魚天ぷら 果物	じゅーしーおにぎり スキムミルク	スキムミルク 煮干し かつお削り節 白身魚 豚肩ロース 若鶏ささみ 卵	油 そうめん 薄力粉 米	トマト 人参 こねぎ オクラ 乾しいたけ すいか ひじき
8	火	きびご飯 鶏の南蛮漬け ほうれん草とそぼろ炒め 果物 へちまのみそ汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク 鶏ひき肉 卵 きな粉 鶏もも	ごま油 油 きび砂糖 くずでん粉 黒砂糖 米 片栗粉 もちきび	オレンジ 玉葱 人参 こねぎ 青ピーマン 赤ピーマン へちま ほうれんそう
9	水	ごまじゃこごはん 豆腐ナゲット 人参しりしりー 果物 トマトスープ	焼きいも スキムミルク	スキムミルク しらす干し かつお削り節 ツナ 鶏ひき肉 卵 木綿豆腐	白ごま 油 米 さつまいも じゃがいも 片栗粉	玉葱 トマト 人参 バセリ キャベツ しそ バインアップル ブロッコリー
10	木	 お弁当当会	ちんびん スキムミルク	スキムミルク	油 黒砂糖 薄力粉	
11	金	きびご飯 魚の野菜マヨ焼き ひじきと豆腐煮 果物 みそ汁	人参スコーン スキムミルク	スキムミルク 白身魚 豆乳 生揚げ	油 有塩バター マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 パン粉 米 もちきび	オレンジ 人参 こねぎ 青ピーマン 赤ピーマン えのきたけ 乾しいたけ ひじき カットわかめ 玉葱
12	土	カラフル丼 豆腐のトマトだしかけ 果物 すまし汁	のりおにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 絹ごし豆腐	油 きび砂糖 米	生姜 切干し大根 玉葱 トマト こねぎ 赤ピーマン キャベツ バナナ ほうれんそう
14	月	タコライス スパサラダ 果物 わかめスープ	オートミールクッキー スキムミルク	スキムミルク チーズ ツナ 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵	サラダスパゲッティ ごま油 油 オートミール きび砂糖 黒砂糖 ごま いり 薄力粉 米	グレープフルーツ（ルビー） わかめ シークワーサー 玉葱 トマト 人参 にんにく こねぎ レーズン
15	火	麦ご飯 白身魚のバター蒸し焼き 炒り豆腐 果物 みそ汁	バイクドさつま スキムミルク	スキムミルク 白身魚 卵 木綿豆腐	油 有塩バター 押麦 薄力粉 米 さつまいも	玉葱 なす 人参 こねぎ 乾しいたけ 豆苗 バナナ ブロッコリー
16	水	ご飯 鶏の煮つけ キャベツと揚げの炒め 果物 みそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト（無糖） かつお削り節 油揚げ 鶏もも	油 きび砂糖 米	オレンジ 生姜 人参 こねぎ いんげん キャベツ 小松菜 乾しいたけ 冬瓜 バナナ
17	木	肉そば 白和え 果物	ツナ塩昆布おにぎり スキムミルク	スキムミルク ツナ 蒸しわかめ 豚 肩ロース 木綿豆腐	白ごま ごま油 きび砂糖 ゆで沖縄そば 米 すりごま	塩昆布 生姜 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ すいか ほうれんそう
18	金	きびご飯 魚の塩焼き 納豆 胡瓜の塩ポリポリ 果物 みそ汁	バリバリじゃこせん スキムミルク	スキムミルク しらす干し さば 絹ごし豆腐 挽きわり納豆	ごま油 マヨネーズ ぎょうざの皮 米 もちきび	生姜 トマト 人参 こねぎ あおのり 胡瓜 りんご カットわかめ
19	土	ブルコギ丼 バイクドポテト 果物 みそ汁	おかかおにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお節 豚肩ロース 油揚げ	ごま油 油 きび砂糖 ごま 米 じゃがいも 春雨	玉葱 人参 青ピーマン チンゲン菜 バナナ
22	火	もずく丼 スティック野菜 果物 すまし汁	チーズいもち スキムミルク	スキムミルク チーズ ツナ 豚ひき肉 豆乳	油 マヨネーズ 押麦 きび砂糖 米 じゃがいも 片栗粉	生姜 大根 玉葱 コーン缶 人参 にんにく 青ピーマン 黄ピーマン おきなわもずく バセリ えのきたけ 胡瓜 豆苗 りんご
23	水	ご飯 チキン照り焼き 南瓜のバリバリサラダ 果物 ふわふわ卵スープ	さつま芋スコーン スキムミルク	スキムミルク 卵 豆乳 鶏もも	油 マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 米 さつまいも 片栗粉 すりごま	生姜 玉葱 トマト 人参 にんにく いんげん えのきたけ すいか 南瓜
24	木	レバーミートスパゲティ セロリとチキンのサラダ 果物 野菜スープ	鮭おにぎり スキムミルク	スキムミルク バルメザンチーズ 鮭 牛ひき肉 豚ひき肉 ぶたレバー 若鶏ささみ	スパゲティ 白ごま ごま油 きび砂糖 米 すりごま	生姜 玉葱 トマトホール缶 人参 にんにく 赤ピーマン バセリ えのき 胡瓜 小松菜 セロリ りんご
25	金	きびご飯 魚の酢豚風 春雨サラダ（青じそ） 果物 みそ汁	アガラサー スキムミルク	スキムミルク めかじき 若鶏ささみ 牛乳 卵 絹ごし豆腐	油 きび砂糖 黒砂糖 強力粉 米 片栗粉 すりごま 春雨 もちきび	オレンジ 生姜 玉葱 人参 青ピーマン 胡瓜 ししいたけ しそ レーズン ほうれんそう
26	土	マーボー大根丼 小松菜ともやしの炒めナムル 果物 スープ	ツナ塩昆布おにぎり スキムミルク	スキムミルク 豚ひき肉	白ごま ごま油 油 きび砂糖 米 じゃがいも 片栗粉	塩昆布 大根 玉葱 にら 人参 長ねぎ もやし バセリ 小松菜 乾しいたけ バナナ
28	月	やきそば 蒸し鶏サラダ 果物 みそ汁	しらす青菜おにぎり スキムミルク	スキムミルク しらす干し 豚肩ロース 若鶏ささみ	うすまき麵 油 きび砂糖 ごま ごま ねり 蒸し中華めん 米	オレンジ レモン果汁 玉葱 人参 青ピーマン 赤ピーマン もやし キャベツ ほうれんそう わかめ
29	火	麦ご飯 タンドリーフィッシュ ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	ヒラヤーチー スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト（無糖） 白身魚 卵 豆乳	油 有塩バター 押麦 薄力粉 米 はちみつ	玉葱 コーン缶 トマト にら 人参 にんにく バセリ 南瓜 ほうれんそう りんご
30	水	きびご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 ハワイヤイルチー 果物 あおさ入りゆし豆腐	きなこサンド スキムミルク	スキムミルク ツナ きな粉 豆乳 ゆし豆腐 鶏もも	油 有塩バター きび砂糖 食パン 米 さつまいも もちきび	人参 あおさ 素干し バナナ パパイア
31	木	夏野菜カレーライス じゃがピー炒め 果物 すまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト（無糖） ツナ 鶏もも	ごま油 油 米 じゃがいも	オレンジ 玉葱 コーン缶 なす 人参 青ピーマン 赤ピーマン えのきたけ セロリ チンゲン菜 バナナ マッシュルーム りんご

※21日は海の日でお休みになります。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

	完了期	後期	中期	初期
1日 (火)	コーンご飯 魚の香味焼き いんげんの鹽和え 午前 果物 豆乳みそ汁 午後 わかめおにぎり スキムミルク	軟飯 白身魚のだし煮 いんげん和え 午前 果物 みそ汁 午後 おにぎり	全粥 白身魚のつぶし煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（白身魚・人参・じゃが芋） すまし汁
2日 (水)	ご飯 鶏と野菜の塩こうじ炒り煮 午前 おくら納豆 果物 みそ汁 午後 ココアクッキー スキムミルク	軟飯 鶏野菜塩だし煮 豆腐だし煮 果物 みそ汁 午後 さつま芋のやわらか煮	全粥 野菜そぼろ煮 豆腐だし煮 果物 すまし汁 さつま芋のつぶし煮	つぶし粥 ペースト（人参・豆腐・小松菜） すまし汁
3日 (木)	きびご飯 魚の西京焼き ひじきの和風マヨサラダ 午前 果物 豆腐とあおさ汁 午後 バナナ蒸しパン スキムミルク	軟飯 魚の味噌煮 胡瓜のサラダ 果物 豆腐とあおさ汁 おにぎり	全粥 魚とじゃが芋のマッシュ 胡瓜のサラダマッシュ 果物 豆腐汁 おじや	つぶし粥 ペースト（白身魚・人参・じゃが芋） すまし汁
4日 (金)	麦ご飯 豆腐ステーキ香味みそかけ 切干大根サラダ 午前 果物 かき玉みそ汁 午後 マッシュポテト クラッカー スキムミルク	軟飯 豆腐肉みそ煮 大根サラダ 果物 みそ汁 南瓜マッシュ	全粥 豆腐肉そぼろ煮 大根マッシュ 果物 すまし汁 南瓜マッシュ	つぶし粥 ペースト（大根・豆腐・人参） すまし汁
5日 (土)	豚丼 いんげんとコーン炒め 午前 果物 かぼちゃみそ汁 午後 おかかごまおにぎり スキムミルク	軟飯 肉野菜炒め煮 いんげんとコーン炒め 果物 かぼちゃみそ汁 おにぎり	全粥 野菜炒め煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（南瓜・人参・玉葱） すまし汁
7日 (月)	貝だくさん七夕そうめん 魚天ぷら 午前 果物 午後 じゅーしーおにぎり スキムミルク	軟飯 トマトそぼろ煮 魚のだし煮 果物 そうめん汁 おにぎり	全粥 トマトそぼろ煮 魚のつぶし煮 果物 そうめん汁 おじや	つぶし粥 ペースト（人参・トマト・白身魚） そうめんくたくた汁
8日 (火)	きびご飯 鶏の南蛮漬け ほうれん草とそぼろ炒め 午前 果物 へちまのみそ汁 午後 くずもち スキムミルク	軟飯 野菜そぼろ煮 ほうれん草お浸し 果物 みそ汁 お芋やわらか煮	全粥 野菜そぼろ煮 ほうれん草マッシュ 果物 すまし汁 お芋つぶし煮	つぶし粥 ペースト（玉葱・ほうれん草・人参） すまし汁
9日 (水)	ごまじゃこごはん 豆腐ナゲット 人参しりしりー 午前 果物 トマトスープ 午後 焼きいも スキムミルク	軟飯 豆腐野菜だんご煮 人参炒め 果物 すまし汁 おにぎり	全粥 豆腐野菜そぼろ煮 人参マッシュ 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（じゃが芋・トマト・豆腐） すまし汁
10日 (木)	お弁当会 午前 午後 ちんぴん スキムミルク	軟飯 ほうれん草そぼろ煮 豆腐だし煮 果物 すまし汁 おにぎり	全粥 ほうれん草そぼろ煮 豆腐だし煮 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（ほうれん草・人参・豆腐） すまし汁
11日 (金)	きびご飯 魚の野菜マヨ焼き ひじきと豆腐煮 午前 果物 みそ汁 午後 人参スコーン スキムミルク	軟飯 魚と野菜煮 ひじきと豆腐そぼろ煮 果物 みそ汁 人参南瓜マッシュ	全粥 魚と野菜マッシュ 人参豆腐マッシュ 果物 すまし汁 人参南瓜マッシュ	つぶし粥 ペースト（白身魚・絹ごし・人参） すまし汁
12日 (土)	カラフル丼 豆腐のトマトだしかけ 午前 果物 すまし汁 午後 のりおにぎり スキムミルク	軟飯 カラフルそぼろ炒め 豆腐トマト煮 果物 すまし汁 しらすおにぎり	全粥 カラフルそぼろ煮 豆腐とトマトのつぶし煮 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（豆腐・トマト・ほうれん草） すまし汁
14日 (月)	タコライス スパサラダ 午前 果物 わかめスープ 午後 オートミールクッキー スキムミルク	軟飯 ミニバーグトマト煮 マカロニ野菜煮 果物 わかめスープ さつま芋やわらか煮	全粥 トマトそぼろ煮 マカロニ野菜煮 果物 スープ さつま芋マッシュ	つぶし粥 ペースト（トマト・人参・玉葱） すまし汁
15日 (火)	麦ご飯 白身魚のバター蒸し焼き 炒り豆腐 午前 果物 みそ汁 午後 バイクドさつま スキムミルク	軟飯 白身魚蒸し焼き 豆腐と野菜煮 果物 みそ汁 おにぎり	全粥 白身魚蒸し煮 豆腐と野菜マッシュ 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（白身魚・ブロッコリー・人参） すまし汁

	完了期	後期	中期	初期
16日 (水)	ご飯 鶏の煮つけ キャベツと揚げの炒め 果物 みそ汁	軟飯 いんげんそぼろ煮 キャベツだし煮 果物 みそ汁	全粥 いんげんそぼろ煮 キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（小松菜・人参・冬瓜） すまし汁
午前				
午後	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
17日 (木)	肉そば 白和え 果物	軟飯 鶏野菜煮 ほうれん草と豆腐煮 果物 煮うどん	全粥 鶏野菜煮 ほうれん草と豆腐煮 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト（豆腐・人参・ほうれん草） すまし汁
午前				
午後	ツナ塩昆布おにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
18日 (金)	きびご飯 魚の塩焼き 納豆 胡瓜の塩ポリポリ 果物	軟飯 魚のトマト蒸し煮 胡瓜だし煮 果物 みそ汁	全粥 魚のトマト蒸し煮 胡瓜だしつぶし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（白身魚・人参・トマト） すまし汁
午前				
午後	バリバリじゃこせん スキムミルク	おいも柔らか煮	おいもマッシュ	
19日 (土)	フルコギ丼 バイクドポテト 果物 みそ汁	軟飯 和風だし煮 蒸しじゃが 果物 みそ汁	全粥 和風だし煮 じゃが芋マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（人参・チンゲン菜・じゃが芋） すまし汁
午前				
午後	おかかおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
22日 (火)	もずく丼 スティック野菜 果物 すまし汁	軟飯 野菜そぼろ煮 野菜だし煮 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（大根・玉葱・人参） すまし汁
午前				
午後	チーズいもち スキムミルク	じゃが芋マッシュ	じゃが芋マッシュ	
23日 (水)	ご飯 チキン照り焼き 南瓜のバリバリサラダ 果物 ふわふわ卵スープ	軟飯 鶏トマト煮 南瓜といんげんサラダ 果物 野菜すまし汁	全粥 鶏トマト煮 南瓜といんげんマッシュ 果物 野菜すまし汁	つぶし粥 ペースト（玉葱・トマト・南瓜） すまし汁
午前				
午後	さつま芋スコーン スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋つぶし煮	
24日 (木)	レバーミートスパグティ セロリとチキンのサラダ 果物 野菜スープ	軟飯 鶏トマト煮 マッシュポテト 果物 すまし汁	全粥 鶏トマト煮 マッシュポテト 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（じゃが芋・トマト・小松菜） すまし汁
午前				
午後	鮭おにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
25日 (金)	きびご飯 魚の酢豚風 春雨サラダ（青じそ） 果物 みそ汁	軟飯 魚と野菜煮込み 胡瓜とささみだし煮 果物 みそ汁	全粥 魚と野菜マッシュ 胡瓜そぼろ煮 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト（白身魚・豆腐・人参） すまし汁
午前				
午後	アガラサー スキムミルク	おいも柔らか煮	おいもマッシュ	
26日 (土)	マーボー大根料理 小松菜ともやしの炒めナムル 果物 スープ	軟飯 大根そぼろ煮 小松菜だし煮 果物 みそ汁	全粥 大根そぼろ煮 小松菜だし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（じゃが芋・小松菜・人参） すまし汁
午前				
午後	ツナ塩昆布おにぎり スキムミルク	みそおにぎり	おじや	
28日 (月)	やきそば 蒸し鶏サラダ 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜煮 玉葱とろろ煮 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 玉葱つぶし煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（キャベツ・玉葱・人参） すまし汁
午前				
午後	しらす青菜おにぎり スキムミルク	しらすおにぎり	しらすおじや	
29日 (火)	麦ご飯 タンドリーフィッシュ ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	軟飯 魚のヨーグルトトマト煮 ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	全粥 魚のヨーグルトトマト煮 ほうれん草ソテー 果物 南瓜スープ	つぶし粥 ペースト（白身魚・トマト・ほうれん草） 南瓜スープ
午前				
午後	ヒラヤーチー スキムミルク	南瓜のやわらか煮	南瓜のつぶし煮	
30日 (水)	きびご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 ババイヤイリチー 果物 あおさ入りゆし豆腐	軟飯 鶏とさつま芋の煮物 人参炒め煮 果物 あおさ入り豆腐汁	全粥 さつま芋そぼろ煮 人参マッシュ 果物 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト（さつま芋・玉葱・人参） すまし汁
午前				
午後	きなこサンド スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
31日 (木)	夏野菜カレーライス じゃがビー炒め 果物 すまし汁	軟飯 ポトフ じゃがビー炒め煮 果物 すまし汁	全粥 鶏そぼろ煮 じゃがマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト（人参・チンゲン菜・じゃが芋） すまし汁
午前				
午後	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	おにぎり	おじや	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。 ※離乳食は児の発達によって調整しています