



令和7年 7月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	火	とうもろこし御飯 チキンのオレンジソテー ブロッコリー炒め かちゅう湯 すいか	ゴーヤスムージー たまごパン	ゴーヤとヨーグルト とフルーツを混ぜて 美味しいスムージー にしました	鶏もも肉 豚肉 糸削り節 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび じゃが芋 はちみつ マーマレード 卵パン	コーン缶 玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 長ねぎ すいか ゴーヤ りんご レモン パナナ
2	水	胚芽米雑穀御飯 魚のパン粉焼き ひじきイリチー 冬瓜の梅汁 オレンジ	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	今日の汁物は梅味！ 梅干しのクエン酸が さっぱり夏の疲れを 回復させてくれます	白身魚 粉チーズ ひじき 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 いんげん 冬瓜 ねぎ オレンジ クランベリー 梅干し
3	木	牛丼 納豆おろし和え 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	ブルーベリータルト 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ で野菜の甘味を感じて 味覚を育てます	牛肉 挽きわり納豆 酪農牛乳	胚芽米 タルト	玉葱 人参 ごぼう まいたけ グリンピース 大根 ほうれん草 南瓜 キャベツ ブルーン
4	金	ドライカレー キャベツの甘酢和え 豆乳 バナナ	フルーツゼリー せんべい	レバーやお野菜や 大豆、色々な食材の 入ったドライカレー は栄養満点です！	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 調製豆乳	胚芽米 ゼリー せんべい	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト缶 レーズン キャベツ 赤ビーマン パナナ 黄ビーマン
5	土	胚芽米御飯 肉野菜炒め じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	グレープフルーツの ビタミンを摂って 夏バテを予防しま しょう！	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 赤ビーマン ニラ グレープフルーツ
7	月	七タそぼろ丼 チーズ 七タソーメン汁 七タゼリー	お星さまクッキー 酪農牛乳	今夜は家族で 夜空の星を見るのも いいですね！	豚ミンチ 沖縄豆腐 チーズ 酪農牛乳	胚芽米 そうめん ゼリー 小麦粉	生姜 いんげん 人参 コーン缶 角オクラ
8	火	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 鮭の照焼き パパイアイリチー へちまのみそ汁 パナナ	ヨーグルト 玄米棒	納豆のネバネバは 整腸作用があり 体の調子を整えます	挽きわり納豆 鮭 糸削り節 豚肉 沖縄豆腐 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 玄米棒	パパイア 人参 にら へちま ねぎ パナナ
9	水	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 肉野菜炒め 南瓜甘煮 かちゅう湯 オレンジ	ドーナッツ 酪農牛乳	かつお節はたんばく質 が豊富、その他に疲労 回復や味覚の発達等、 かつお節をそのまま 食べるかちゅう湯は いいですね！	ひじき 豚肉 厚揚げ 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま ドーナッツ	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 ニラ 赤ビーマン 南瓜 長ねぎ オレンジ
10	木	冷やしうどん コーンのかき揚げ パイン	いなり寿司 酪農牛乳	暑い夏の昼食に 食べなくなる 冷やしうどん！ コーンのかき揚げも 美味しそうですね	豚肉 刻みのり 卵 いなり油揚げ 酪農牛乳	うどん 小麦粉 胚芽米 白ごま	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 パイン生 パイン缶
11	金	チキン南蛮丼 小魚佃煮 冬瓜のみそ汁 バナナ	黒糖アガラサー 酪農牛乳	初挑戦メニューです チキン南蛮！ 楽しみです	鶏肉 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉 白ごま	玉葱 キャベツ 冬瓜 人参 えのき パナナ レーズン
12	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳				
14	月	タコライス しらす入り卵焼き ごぼうのみそ汁 オレンジ	大学芋 酪農牛乳	しらす干しと青のり が入った卵焼きは カルシウムと鉄分が 多く摂れます	サラダ用チーズ 卵 合ミンチ 茹で大豆 しらす干し 青のり粉 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋	玉葱 カットトマト缶 レタス トマト ほうれん草 オレンジ
15	火	胚芽米雑穀御飯 アーサの佃煮 豚肉の生姜焼き ブロッコリーおかか和え 切干大根のみそ汁 グレープフルーツ	クリームパン 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが 豊富です、疲れた時に 疲労回復の効果があり 元気にしてくれます	アーサ 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび パン	玉葱 ビーマン 生姜 赤ビーマン 切干大根 ブロッコリー 人参 にら グレープフルーツ

*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

愛の泉保育園



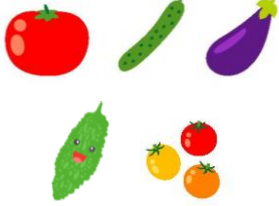
日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	水	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (1.2歳児クラスは白身魚) ゴーヤーチャンプルー きのこのすまし汁 すいか	フルーツゼリー チーズ ビスケット	沖縄の力強い太陽の下 で育ったゴーヤーは ビタミンCたっぷりで 元気がでけます！	さば 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 わかめ チーズ	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー ビスケット	生姜 ゴーヤー 人参 玉葱 えのき すいか 生しいたけ
17	木	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き クーピリチー ビタミンみそ汁 メロン	赤しそジュース ゆかりおにぎり	トマトとおくらの 入ったビタミン みそ汁を食べて 元気いっぱい遊び ましょう！	白身魚 刻み昆布 豚肉 卵	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	クリームコーン缶 人参 パセリ 切干大根 玉葱 乾燥椎茸 トマト オクラ メロン 赤しその葉 レモン
18	金	胚芽米雑穀御飯 かみかみマーボー豆腐 野菜の胡麻和え アーサのすまし汁 ドライブルー	スイートポテト 酪農牛乳	すりゴマを使って 作る胡麻和えは 香りが良くてお野菜 を美味しくします	豚ミンチ 沖縄豆腐 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま スイートポテト	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 ねぎ グリーンピース たけのこ水煮 キャベツ ブロッコリー ブルーン
19	土	胚芽米御飯 パンフキンシチュー わかめのすまし汁 オレンジ	マフィン 酪農牛乳	お野菜たっぷりの パンフキンシチュー たくさん食べて 夏バテ予防です	鶏むね肉 鶏レバー スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ジャガ芋 マフィン	南瓜 人参 玉葱 キャベツ オレンジ クリームコーン缶
22	火	沖縄そば モーウィ和え物 すいか	クファージュシー 酪農牛乳	沖縄の夏野菜！ モーウィ コリコリ食感を 楽しみましょう	豚肉 かまぼこ ツナ缶 ひじき 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 胡瓜 モーウィ すいか 乾燥椎茸
23	水	カレーチャーハン チキンの照焼き おくらと胡瓜の和え物 もずくのみそ汁 ドライブルー	ヨーグルト 塩せんべい	オクラのヌルヌル した食感を言葉に して子ども達に伝え ましょう	合ミンチ 卵 鶏もも肉 ツナ缶 もずく ヨーグルト	胚芽米 せんべい	玉葱 ホールコーン缶 グリーンピース 生姜 にんにく 胡瓜 オクラ 人参 葱 ブルーン
24	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	7月生まれの おともだち～ おめでとうございます			
25	金	胚芽米雑穀御飯 お魚ステーキ ウンチーと牛肉の炒め へちまのみそ汁 グレープフルーツ	レバー ペーストサンド りんごジュース	沖縄の夏野菜 ウンチー。牛肉と 炒めて美味しいです よね～！	鮭 牛肉 豚肉 沖縄豆腐 鶏レバー	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン	にんにく 玉葱 人参 へちま にら ウンチー グレープフルーツ
26	土	胚芽米御飯 のり佃煮 冬瓜ンブシー わかめのすまし汁 オレンジ	青菜おにぎり 酪農牛乳	沖縄の夏野菜、冬瓜 は水分たっぷりで 夏の食欲不振の時に 食べやすく おすすめです！	のり佃煮 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米	冬瓜 人参 乾燥椎茸 にら 生姜 えのき オレンジ
28	月	胚芽米雑穀御飯 アーサの佃煮 魚のラビゴットソースかけ 南瓜のそぼろ炒め かちゅう湯 ドライブルー	雑穀味噌おにぎり	ラビゴットとはフランス 語で元気を出させる 回復させる！の意味が あるそうです。夏に ピッタリのソースです	アーサ 白身魚 合ミンチ 糸削り節 三枚肉 刻みのり	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 雑穀ミックス	トマト 玉葱 南瓜 ズッキーニ 黄ピーマン グリーンピース 長ねぎ ブルー
29	火	夏野菜カレー 大根のレモン和え わかめのすまし汁 オレンジ	アイスクリーム (1歳児はヨーグルト) ウエハース	大根のレモン和えは 爽やかな香りがいい ですね！ カレーライスによく 合う副菜です	鶏もも肉 鶏レバー わかめ ヨーグルト	胚芽米 ジャガ芋 ウエハース アイスクリーム	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま 赤ピーマン トマト缶 りんご 大根 レモン 黄ピーマン オレンジ
30	水	親子丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ パイン	紅芋パン 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ 玉葱、人参、南瓜 キャベツを水で煮込み 無塩で野菜の甘味を 感じて味覚を育てます	刻みのり 鶏むね肉 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま パン	玉葱 人参 生しいたけ キャベツ 南瓜 パイン パイン缶
31	木	ミートスパゲティー ゴーヤーとパインのサラダ 豆乳 バナナ	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	今日のサラダに ゴーヤスライスと パインが入っています 季節感のある夏サラダ です	合ミンチ 鶏レバー プロセスチーズ 調製豆乳 ツナ缶 刻みのり 酪農牛乳	スパゲティー はちみつ 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 人参 ビーマン 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス ゴーヤー パイン缶 バナナ

*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。

2025年 7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 豚肉 コーン かつお節 すいか	2 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 インゲン 冬瓜 南瓜 鶏肉 オレンジ かつお節 プレーンヨーグルト	3 お粥 納豆煮 牛肉の柔らか煮 大根の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 牛肉 玉葱 人参 ごぼう グリンピース 納豆 大根 ほうれん草 キャベツ 南瓜 ブルーン かつお節	4 お粥 豆腐の煮物 ミンチ野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン バナナ 合い挽きミンチ キャベツ かつお節	5 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節
7 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 ソーメン煮込み汁 野菜煮物 バナナ 米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 インゲン コーン ソーメン おくら かつお節 バナナ 南瓜	8 お粥 納豆煮 煮魚 野菜煮物 へちまのみそ汁 野菜煮物 バナナ 米 納豆 鮭 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー トマト さつま芋 かつお節 へちま バナナ	9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜煮物 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 南瓜 かつお節 オレンジ 絹ごし豆腐	10 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 うどん煮込み汁 野菜煮物 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 大根 トマト おくら コーン うどん かつお節	11 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 冬瓜のみそ汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 冬瓜 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 バナナ	
14 お粥 ミンチと野菜の柔らか煮 ポイルトマト ほうれん草のみそ汁 さつま芋雑炊 オレンジ 米 合い挽きミンチ 玉葱 人参 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 しらす干し かつお節 オレンジ さつま芋	15 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 切干大根のみそ汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー かつお節 トマト さつま芋 切干大根	16 お粥 煮魚 ゴーヤーの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豆腐 豚肉 ほうれん草 かつお節 すいか	17 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 メロン 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 トマト おくら メロン 南瓜 ブロッコリー かつお節	18 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ グリンピース キャベツ ブロッコリー かつお節 ブルーン	19 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 鶏肉 人参 玉葱 鶏レバー じゃが芋 南瓜 キャベツ かつお節
21 	22 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 かつお節 沖縄そばの麺 すいか 絹ごし豆腐	23 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏肉 玉葱 人参 コーン グリンピース おくら かつお節 さつま芋	24 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー トマト かつお節 ブルーン	25 お粥 煮魚 牛肉と野菜の煮物 へちまのみそ汁 レバー雑炊 かつおだし汁 米 鮭 玉葱 人参 牛肉 ほうれん草 南瓜 へちま 豆腐 豚肉 鶏レバー かつお節	26 お粥 豚肉の柔らか煮 冬瓜ンブシー かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 冬瓜 かつお節 オレンジ ブロッコリー
28 お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 白身魚 玉葱 人参 トマト ピーマン 南瓜 合い挽きミンチ グリンピース かつお節	29 お粥 チキンの柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 鶏レバー じゃが芋 冬瓜 ピーマン かつお節 オレンジ	30 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 ほうれん草 さつま芋	31 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 合い挽きミンチ 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン レタス トマト かつお節 ゴーヤー バナナ	夏の離乳食 赤ちゃんも大人と同様、夏は食欲が低下します。喉ごしの良いソーメン汁や少し冷たいポタージュスープ、冬瓜のすり流し汁、オクラ(種はとる)の柔らか煮込みなども食べやすくいいですね！ おすすめ* トマトの種と皮をむいてカットして煮込む→少し冷やす。とても美味しいですよ！元気が出てきます！	

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。