



2026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	水	胚芽米雑穀御飯 かみかみマーボー豆腐 モーウィ和え物 かちゅー湯 グレープフルーツ	黒糖棒 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	豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 黒糖棒	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース 乾燥椎茸 たけのこ 胡瓜 モーウィ 長葱 グレープフルーツ
2	木	ビビンバ 小魚 わかめスープ パイン	アイスクリーム (1歳児はヨーグルト) クラッカー	人気メニューの ビビンバ！牛肉を食 べてスタミナをつけ て元気に遊びましょ う！	牛肉 卵 カエリ わかめ ヨーグルト	胚芽米 すりごま 白ごま クラッカー アイスクリーム	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 玉葱 えのき パイン パイン缶
3	金	夏野菜カレー グリーンサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ツナマヨおにぎり 豆乳	へちま、冬瓜、色々 な夏野菜はカレーに入 っていると食べやす くていいですね！苦 手を克服するチャン スです！	鶏むね肉 鶏レバー わかめ ツナ缶 刻みのり 調製豆乳	胚芽米 カレール うじゃが芋 マヨネーズ 雑穀ミックス	にんにく 生姜 玉葱 南瓜 人参 冬瓜 へちま 赤ピーマン トマト缶 りんご レタス コーン缶 トマト オレンジ
4	土	クファージュシー 南瓜甘煮 ゆし豆腐汁 バナナ	シュガーラスク 酪農牛乳	子ども達の大好き なクファージュシー ゆし豆腐と組み合 わせて食欲増進！	豚肉 ひじき ゆし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 食パン	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 バナナ
6	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 魚の南蛮漬け 人参シリシリ かちゅー湯 ドライブルー	さつま芋ぜんざい	カラフルで見た目 も涼しくなります ね！魚の南蛮漬 け。お酢に含ま れるクエン酸の 力で夏バテ予防！	挽きわり納豆 赤魚 豚肉 卵 糸削り節 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン にら 長ねぎ ブルーン
7	火	いなり寿司 お星さまソーメン 鶏天ぷら 七タボンチ	星型クッキー 酪農牛乳	今日は七夕です 今日の夜は晴れたら いいな～	いなり油揚げ ささみ あおのり粉 酪農牛乳	胚芽米 白ごま 彩そうめん 小麦粉 無塩バター	生姜 胡瓜 トマト 角オクラ 人参 バナナ パイン缶 みかん缶
8	水	胚芽米雑穀御飯 豚肉のトマトシチュー マッシュポテト オレンジ 豆乳	シークワサー タルト 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	豚肉 プロセスチーズ 酪農牛乳 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 有塩バター タルト	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ しめじ トマト缶 パセリ オレンジ
9	木	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き ゴーヤーチャンプルー 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	ゆかりおにぎり チーズ	保育園のゴーヤ ーチャンプルーは玉葱 や人参も入って甘味 があります	鮭 豚肉 沖縄豆腐 卵 プロセスチーズ	胚芽米 押麦 もちきび	ゴーヤー 人参 玉葱 南瓜 にら グレープフルーツ
10	金	ドライカレー キャベツの甘酢和え はつみつレモンラッシー	みそまんじゅう 酪農牛乳	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 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 カレール うじゃが芋 小麦粉 白ごま	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン キャベツ 赤ピーマン レモン 黄ピーマン
11	土	お弁当	メープルマフィン 酪農牛乳				
13	月	タコライス 南瓜甘煮 キャベツのみそ汁 すいか	さつま芋のレモン煮 酪農牛乳	すいかはカリウム が豊富です、体 内の不要な物を 体外に排出する 働きがあります	サラダ用チーズ 合ミンチ 茹で大豆 わかめ 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 キャベツ 人参 すいか レモン
14	火	胚芽米雑穀御飯 魚の和風ムニエル 茄子と野菜のみそ炒め 冬瓜のすりながし汁 ドライブルー	ゴーヤーケーキ 豆乳	ビタミンDは健康 な骨をつくりま す、乾燥椎茸や お魚などに多く 含まれます	赤魚 あおのり粉 豚肉 卵 調整豆乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 バター	にんにく 生姜 茄子 キャベツ 玉葱 人参 黄ピーマン 冬瓜 ブルーゴーヤー バナナ
15	水	胚芽米雑穀御飯 じゃが芋のチーズ焼き 人参シリシリ へちまの味噌汁 グレープフルーツ	すりおろし りんごゼリー せんべい	沖縄の夏野菜のへち まは水分を多く含 み体のほてりを取 り除きます、理に かなった地域のお 野菜です	合ミンチ ツナ缶 プロセスチーズ 卵 沖縄豆腐 豚肉	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 パン粉 せんべい	玉葱 赤ピーマン パセリ 人参 へち まキャベツ にら グレープフルーツ りんご レモン

*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。



2026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	木	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル パパイアイリチー かちゅー湯 バナナ	フルーツゼリー せんべい	毎月第三木曜日は 琉球料理の日です 琉球料理を作ったり 食べたりしましょう	豚肉 ひじき 糸削り節	胚芽米 押麦 もちきび すりごま ゼリー せんべい	パパイヤ 人参 長ねぎ バナナ
17	金	もずく丼 大根のレモン和え 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	クリームパン 酪農牛乳	レモンの爽やかな 香りが気持ちいい 大根のレモン和えです 食欲がでえますね	もずく 豚ミンチ 卵 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 パン	生姜 ピーマン 大根 赤ピーマン オレンジ 黄ピーマン 葱
18	土	ミートスパゲティー グリーンサラダ ドライブルー	おにぎり 酪農牛乳	大好きなスパゲティー はサラダを添えてバラ ンスを整えています	合ミンチ 鶏レバー プロセスチーズ 酪農牛乳	スパゲティー 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス コーン缶 ブルーン
21	火	沖縄そば おくらと胡瓜の和え物 すいか	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	オクラのヌルヌル した食感を言語化 して子ども達に伝え ましょう	豚肉 かまぼこ ツナ缶 三枚肉 刻みのり 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 人参 葱 胡瓜 オクラ すいか
22	水	胚芽米雑穀御飯 お魚ステーキ ゴーヤーイリチー へちまの味噌汁 パイン	乳酸菌飲料 動物ビスケット	県産パイナップルが 美味しい季節です ビタミンが豊富で 夏バテ予防になります	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ビスケット	にんにく 玉葱 人参 ゴーヤー へちま にら パイン パイン缶
23	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 ともたちへ おめでとうござい ます			
24	金	胚芽米雑穀御飯 ヤンニョムチキン チャプチェ コーンと卵のスープ ドライブルー	ゴーヤスムージー ジャムパン	ゴーヤーとヨーグルト 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 豚ミンチ 卵 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま はるさめ 食パン	にんにく キャベツ 人参 にら コーン缶 乾燥椎茸 ブルーン ゴーヤー パイン缶 バナナ
25	土	胚芽米御飯 パンブキンシチュー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	おにぎり 酪農牛乳	お野菜たっぷりの パンブキンシチュー たくさん食べて 夏バテ予防です	鶏むね肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 シチューのルー	南瓜 人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 グレープフルーツ
27	月	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ひじきイリチー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	マシュマロ菓子 酪農牛乳	オートミールは鉄分 食物繊維、カルシウム が多く含まれています	沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 無塩バター オートミール ごま 玄米フレーク マシュマロ	人参 乾燥椎茸 玉葱 にら キャベツ えのき レーズン グレープフルーツ
28	火	胚芽米雑穀御飯 魚のパン粉焼き ラタトゥユ とうもろこしのみそ汁 ドライブルー	卵サンド 豆乳	ラタトゥユとはトマト やズッキーニ、茄子を 煮込んだ南フランスの 家庭料理です	白身魚 粉チーズ 卵 鶏もも肉 調製豆乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび パン粉 じゃが芋 有塩バター パン マヨネーズ	にんにく 赤ピーマン トマト 黄ピーマン ズッキーニ 茄子 クリームコーン缶 コーン缶 ブルーン 玉葱 パセリ
29	水	和風そぼろ丼 小魚佃煮 シブイ汁 すいか	レモンマフィン 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 食べやすくて おすすめです！	刻みのり 豚ミンチ カエリ 刻み昆布 沖縄豆腐 鶏むね肉 酪農牛乳	胚芽米 白ごま マフィン	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 冬瓜 すいか
30	木	とうもろこし御飯 チキンのオレンジソテー ブロッコリーソテー ビタミンみそ汁 パイン	豆乳くずもち 酪農牛乳	トマトとおくら、卵の 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！	鶏もも肉 卵 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 もちきび じゃが芋 タビオカ マーマレード 芋くず はったい粉	コーン缶 玉葱 にんにく 生姜 人参 パセリ ブロッコリー トマト オクラ パイン パイン缶
31	金	胚芽米雑穀御飯 アーサの佃煮 魚のラビゴットソース 南瓜のそぼろ炒め かちゅー湯 ドライブルー	揚げパン 酪農牛乳	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 きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 コッパパン	トマト 玉葱 南瓜 ズッキーニ 長ねぎ 黄ピーマン ブルーン グリーンピース

*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。

2026年 7月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月		火		水		木		金		土	
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)の柔らかく煮込みなども 食べやすくていいですね！ 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！		1 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁		2 お粥 牛肉の柔らかく煮 大根煮物 かつおだし汁		3 お粥 チキンの柔らかく煮 ボイルレタス かつおだし汁		4 お粥 豚肉の柔らかく煮 南瓜煮物 ゆし豆腐汁			
		野菜雑炊 かつおだし汁 米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 南瓜 かつお節		野菜雑炊 かつおだし汁 米 牛肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 絹ごし豆腐 さつま芋 かつお節		野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 南瓜 冬瓜 へちま レタス トマト コーン缶 かつお節 オレンジ		野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー ゆし豆腐 南瓜 かつお節			
6 お粥 煮魚 納豆煮 野菜煮物 かつおだし汁		7 お粥 ささみの煮物 野菜煮物 ソーメン煮込み汁		8 お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮込み かつおだし汁		9 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 南瓜のみそ汁		10 お粥 ミンチと野菜の煮込み キャベツ煮物 かつおだし汁			
野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 赤魚 納豆 玉葱 胡瓜 ピーマン 人参 豚肉 キャベツ かつお節 さつま芋		野菜雑炊 バナナ 米 ささみ 玉葱 人参 トマト おくら バナナ ソーメン かつお節		野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 南瓜 かつお節 オレンジ		野菜雑炊 かつおだし汁 米 鮭 玉葱 人参 豚肉 ゴーヤー 豆腐 南瓜 ブロッコリー かつお節		野菜雑炊 ヨーグルト 米 合いびきミンチ 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン キャベツ かつお節 南瓜 プレーンヨーグルト			
13 お粥 ミンチと野菜の煮込み 南瓜煮物 キャベツのみそ汁		14 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜すりながし汁		15 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 へちまのみそ汁		16 お粥 豚肉の柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁		17 お粥 ミンチと野菜の煮込み 大根煮物 豆腐のみそ汁		18 お粥 ミンチと野菜の煮込み ボイルサラダ かつおだし汁	
さつま芋雑炊 すいか 米 合いびきミンチ 玉葱 人参 トマト レタス 南瓜 キャベツ かつお節 さつま芋		野菜雑炊 バナナヨーグルト 米 赤魚 玉葱 人参 茄子 豚肉 キャベツ 冬瓜 ピーマン かつお節 バナナ プレーンヨーグルト		野菜雑炊 すりおろしりんご煮 米 合いびきミンチ 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 キャベツ へちま 豆腐 豚肉 かつお節 りんご		野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 絹ごし豆腐 南瓜 バナナ		野菜雑炊 オレンジ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 大根 オレンジ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節		野菜雑炊 かつおだし汁 米 合いびきミンチ 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン レタス コーン缶 かつお節	
20		21 お粥 豚肉の柔らかく煮 おくらの煮物 かつおだし汁		22 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み へちまのみそ汁		23 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁		24 お粥 チキンの柔らかく煮 野菜煮物 かつおだし汁		25 お粥 鶏肉の柔らかく煮 野菜煮物 わかめのすまし汁	
		さつま芋雑炊 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 おくら 胡瓜 かつお節 すいか 南瓜 さつま芋		野菜雑炊 かつおだし汁 米 鮭 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 へちま 豆腐 かつお節		野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 南瓜 ブロッコリー 人参 さつま芋 かつお節		野菜雑炊 バナナヨーグルト 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 南瓜 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ		野菜雑炊 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 かつお節 キャベツ わかめ	
		27 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 キャベツのみそ汁		28 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁		29 お粥 ミンチと豆腐の煮込み インゲン煮物 シブイ汁		30 お粥 チキンの柔らかく煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁		31 お粥 煮魚 南瓜そぼろ煮 かつおだし汁	
野菜雑炊 かつおだし汁 米 豆腐 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 南瓜 ブロッコリー かつお節		野菜雑炊 ブルーン 米 赤魚 玉葱 人参 鶏肉 茄子 ピーマン トマト コーン缶 かつお節 南瓜 ブルーン		野菜雑炊 すいか 米 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 インゲン 冬瓜 鶏肉 かつお節 すいか ブロッコリー さつま芋		野菜雑炊 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー トマト おくら コーン缶 かつお節		野菜雑炊 かつおだし汁 米 赤魚 玉葱 人参 トマト ピーマン 南瓜 合いびきミンチ グリンピース かつお節			

* 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。