



7月 幼 児 食 献 立 表



西原白百合保育園
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	朝おやつ	おもな食材(食品)					日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				
			果物	昼食	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)				果物	昼食	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	黒棒	りんご	冷やし中華 から揚げチキン キャベツスープ	卵 ハム 鶏肉	中華麺	胡瓜 ブロッコリー キャベツ しめじ ねぎ	16	水	ひねり揚げ	バナナ	もちきびご飯 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 ハム 油揚げ	白米 もちきび じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 コーン 大根 ねぎ
			午後おやつ	ワカメおにぎり 小魚	ワカメ 小魚	白米					午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖	
2	水	クラッカー	パン	魚の西京焼き クービルリチー 春雨のすまし汁	白身魚 豚肉 昆布 大豆 春雨 ベーコン		コーン 切干大根 にら 人参 白菜	17	木	黒棒	パン	ふりかけご飯 鮭のみりん焼き ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁	鮭 卵 木綿豆腐 ワカメ	白米 ふりかけ	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 えのき茸 ねぎ
			午後おやつ	ふかし芋 牛乳		さつま芋					午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	
3	木	ヤクルト	バナナ	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ もずく酢 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 青のり もずく 鶏肉	白米 てんぷら粉	人参 にら 胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ みかん缶 バイン缶	18	金	かりんとう	オレンジ	ミートスパゲティ パンバンジーサラダ 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 ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン えのき ねぎ
			午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット					午後おやつ	油味噌おにぎり 人参スティック	ツナ缶	油 砂糖 白米	人参
4	金	ひねり揚げ	オレンジ	納豆ご飯 ナスと豚肉のみそ炒め ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁	納豆 豚肉 卵 わかめ 絹豆腐	白米	ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 人参	19	土	お菓子	職員研修の為お弁当日				
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご								
5	土	お菓子	パン	パセリチャーハン ツナサラダ 大根のみそ汁	ウインナー ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 人参 コーン 大根 ねぎ	22	火	クラッカー	オレンジ	もずく丼ぶり かりんとう 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 ピーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ
			午後おやつ	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	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖	
7	月	ウエハース	オレンジ	七夕ちらし寿司 星コロッケ ソーメン汁	卵	白米 コロッケ ソーメン	人参 椎茸 椎茸 茹 オクラ ブロッコリー ねぎ	23	水	小亀せんべい	パン	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ カニ棒	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜
			午後おやつ	セリー 星せんべい		ゼリー せんべい					午後おやつ	梅おにぎり チーズ	チーズ	白米 梅ふりかけ	
8	火	はちや棒	りんご	ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め かき玉汁	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 卵	白米 しらたき	レタス 胡瓜 トマト 人参 にら ねぎ	24	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会				
			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン								
9	水	ビスコ	バナナ	焼きそば 胡瓜とトマトの和え物 ゆし豆腐	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 胡瓜 トマト ねぎ	25	金	ビスケット	スイカ	ふりかけご飯 豚カツ ナムル なめこ汁	豚肉 卵 ツナ缶 絹豆腐	白米 ふりかけ 小麦粉 パン粉	コーン ブロッコリー もやし 人参 なめこ ねぎ
			午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米					午後おやつ	ゴマサンド 牛乳	牛乳	パン コマクリーム	
10	木	小魚	スイカ	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 卵 チーズ 厚揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 南瓜 レーズン 小松菜	26	土	お菓子	パン	焼うどん 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 絹豆腐	うどん	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 胡瓜 人参 ほうれん草
			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉					午後おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒 バナナ	
11	金	せんべい	パン	サバのカレー揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米 しらたき	トマト ごぼう 人参 白菜 えのき茸 ねぎ	28	月	ササミビスケット	りんご	ひき肉親子丼 春雨サラダ ゆし豆腐	鶏ミンチ 卵 ハム ゆし豆腐	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参 ねぎ
			午後おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	菓子パン					午後おやつ	みかん蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖	みかん缶
12	土	お菓子	みかん缶	スパゲティナポリタン きゅうりの和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	29	火	ウエハース	オレンジ	魚フライネギソースかけ 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白身魚 卵 木綿豆腐 ツナ缶	白米 パン粉 小麦粉	長ネギ 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ
			午後おやつ	野菜かりんとう バナナ 牛乳	牛乳	野菜かりんとう	バナナ				午後おやつ	タンナファクルー チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	タンナファクルー	
14	月	どんがりコーン	オレンジ	ふりかけ麦ご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜のさつと煮 豆腐のみそ汁	きびなご ちくわ 絹豆腐 ワカメ	白米 ふりかけ 押し麦	トマト 冬瓜 人参 ねぎ	30	水	小魚	バナナ	雑穀米ご飯 カラフルモーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 マカロニ ワカメ	白米 雑穀米 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 みかん缶 玉ねぎ ねぎ
			午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 油 黒糖	バナナ				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	
15	火	ミニドーナツ	ヨーグルト	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 人参 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	31	木	はちや棒	パン	オムライス オクラの和え物 冬瓜のすまし汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 冬瓜 ねぎ
			午後おやつ	パン蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖	パン				午後おやつ	南瓜ドーナツ 牛乳	牛乳	砂糖 ケーキMIX 油	南瓜

※ 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。





7月 離乳食 献立表



令和7年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5～6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7～9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月～12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※	
1	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜のすり流し 南瓜ペースト キャベツスープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁 軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 キャベツのみそ汁	りんご果汁 煮りんご	おじや じゃが芋スープ	食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
2	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 白菜スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 白菜スープ 軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 白菜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁		
3	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 大根スープ 全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 大根のみそ汁 軟飯 魚の煮物 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや じゃが芋のみそ汁		
4	金	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ブロッコリーサラダペースト オニオンスープ 納豆全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 納豆軟飯 豆腐の野菜煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	南瓜パンケーキ		
5	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し マッシュポテト 大根スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 ポテサラダ 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	おじや じゃが芋スープ		
7	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁	オレンジ果汁 オレンジ	じゃが芋おやき		
8	火	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚トマトのすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 豆腐のすまし汁	りんご果汁 煮りんご	トマトおじや オニオンスープ		
9	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト トマトマッシュ すましスープ 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ ゆし豆腐 軟飯 ささみの野菜煮 トマトサラダ ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	鮭おじや 鶏スープ		
10	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐の知り流し汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 豆腐のみそ汁 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜煮 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 スイカ	鶏おじや オニオンスープ		
11	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 白菜スープ 全粥 魚のトマトつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜のみそ汁 軟飯 魚のトマト煮 野菜きんぴら 白菜のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	南瓜おやき		
12	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや さつま芋スープ		
14	月	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 冬瓜の煮物ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	鶏粥 冬瓜スープ		
15	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリー和えマッシュ オニオンスープ 全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ 軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ		
16	水	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し マッシュポテト 大根スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト 大根のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	鶏おじや じゃが芋スープ		
17	木	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 豆腐のすり流し オニオンスープ 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ 軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	鮭おじや 豆腐のすまし汁		
18	金	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	おじや 豆腐のみそ汁		
19	土	職員研修の為お弁当日					
22	火	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋の軟らか煮 冬瓜のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁		
23	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚の煮物 マッシュさつま芋 すましスープ 全粥 ササミのつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 煮込みつぶしうどん汁 軟飯 ササミの煮物 さつま芋サラダ 煮込みうどん汁	オレンジ果汁 オレンジ	さつま芋おじや 大根スープ		
24	木	お弁当会 & お誕生会					
25	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ 豆腐のみそ汁 軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁 スイカ	ツナおじや じゃが芋スープ		
26	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトペースト ほうれん草スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト ほうれん草のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 ポテマッシュ ほうれん草のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや じゃが芋スープ		
28	月	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 ゆし豆腐 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐	りんご果汁 煮りんご	ふかし芋		
29	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の白和えマッシュ 大根スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 豆腐のみそ汁		
30	水	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 南瓜スープ 全粥 マーボーつぶし豆腐 つぶしマカロニサラダ 南瓜スープ 軟飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ 南瓜スープ	バナナ果汁 バナナ	みかんパンケーキ		
31	木	初期 中期 後期	つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 冬瓜スープ 全粥 鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜のすまし汁 軟飯 鶏肉の煮物 人参いり煮 冬瓜のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁		



※ 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え食で対応いたします。
 ※ 7/21(月)海の日でお休みです。