



令和7年 7月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 とんかつ パインのコールスローサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 すいか	ぜんざい	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 黒糖 さつま芋	ひじき 糸削り節 豚肉 卵 煮干し かつお節 金時豆	にんにく キャベツ 人参 バイン缶 玉葱 パセリ ねぎ すいか	すいかの鮮やかな 赤色を見ると元気 がでできます！最近 は黄色のすいかもあ りますよ、スーパー で探してみね
2	水	親子丼 モーウィ和え物 青菜の味噌汁 パイナップル	ホットドッグ ミルク	米 ロールパン	きざみのり ツナ缶 もも肉 卵 煮干し かつお節 ミルク ウインナー	玉葱 人参 乾椎茸 グリーンピース モーウィ 胡瓜 人参 小松菜 バイン缶 パインアップル生	刻みのりは カルシウムや鉄分が 豊富に含まれていま す色々な料理に トッピングしてね
3	木	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ パパイア炒め へちまの味噌汁 グレープフルーツ	簡単レーズン スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 生クリーム ホットケーキミックス	白身魚 ベーコン プレーンヨーグルト 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	レモン果汁 にんにく 青パパイア 人参 いんげん へちま にら レーズン グレープフルーツ	へちまは漢字で 糸瓜と書きます 繊維が多いのが 由来だそうです
4	金	薄切り肉そば 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	みそおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ ツナ缶 きざみのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 バナナ	少し苦手な酢の物に 果物をプラスして おいしくいただきます
5	土	雑穀御飯 パンフキンシチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ レタス 胡瓜 トマト プルーン	ビタミン豊富な 南瓜を食べて 夏バテ予防です
7	月	七夕きらきら丼 南瓜サラダ 三色そうめん汁 すいか	七夕ポンチ 星型せんべい	米 マヨネーズ そうめん カルピス せんべい	合挽き肉 卵 かつお節	玉葱 にんにく 生姜 赤ピーマン 人参 オクラ 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 貝割れ大根 すいか バナナ りんご みかん缶 バイン缶	今日は家族で夜食を 眺めてみては？ 給食は七夕の行事食を 準備しました
8	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぶるー 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ コッペパン	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 油揚げ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー 茄子 ねぎ オレンジ	夏野菜の代表 ゴーヤー！ 豚肉との組み合わせで 暑い夏をのりきり しましょう
9	水	夏野菜カレー 甘酢胡瓜 しいたけの卵のすまし汁 グレープフルーツ	黒糖バナナ ヨーグルト ウエハース	米 じゃが芋 黒糖 ウエハース	豚肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん 茄子 冬瓜 ホールコーン缶 トマト缶 胡瓜 乾しいたけ バナナ グレープフルーツ	夏野菜は体の中から ほてりを冷まして くれます
10	木	鮭チャーハン スパサラダ 冬瓜汁 メロン	玄米棒 ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ 玄米棒	鮭 卵 ロースハム 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 胡瓜 グリーンピース 冬瓜 ねぎ メロン ホールコーン缶	冬瓜汁は豚肉の ダシがしみ込んで 美味しいですよ、 大きなカットで 咀嚼力を高めます
11	金	雑穀御飯 納豆削りし和え 豚肉の生姜焼き オクラとトマトの酢の物 もずくの味噌汁 ブルー	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 黒ごま 小麦粉	納豆 糸削り節 豚肉 わかめ おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 オクラ トマト 人参 ねぎ プルーン	オクラのネバネバは 食物繊維が含まれ 腸内環境を整えて くれます
12	土	茄子味噌丼 ブロッコリーおかか和え 絹ごしと葱のすまし汁 バナナ	スティックパン ココア	米 パン	豚肉 糸削り節 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 玉葱 人参 えのき ピーマン ブロッコリー ねぎ バナナ	しっかりとした 味付けの茄子味噌丼は ご飯がすすみますね
14	月	もずく丼 野菜とツナの和え物 へちまの味噌汁 グレープフルーツ	蕎麦△ ミルク	米 車ふ 生クリーム	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 ホールコーン缶 へちま にら グレープフルーツ	車蕎麦を輪っかに カットして甘味を つけてオープンで 焼いた蕎麦△！ 人気メニューです
15	火	発芽玄米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ピーマンソテー アサの味噌汁 パイナップル	パンフキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン マヨネーズ	白身魚 豚肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク サラダ用チーズ	玉葱 パセリ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ 南瓜 バイン缶 パインアップル生	少し苦手な ピーマンソテーは 食べる前にピーマン の絵本とか読んで あげるといいですね

*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

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	水	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 白こま 小麦粉	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し ちくわ 白身魚 あおりの粉 ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン バナナ	暑い夏の昼食に 食べたくります よね冷やし中華！ 楽しみです
17	木	クファージュシー 豆腐の煮物 モーウィ和え物 シブイ汁 オレンジ	固形ヨーグルト ビスケット	米 ビスコ	豚肉 ひじき 厚揚げ豆腐 ツナ缶 沖縄豆腐 刻み昆布 煮干し かつお節 固形ヨーグルト	乾しいたけ にんじん ねぎ モーウィ 胡瓜 冬瓜 人参 オレンジ	冬瓜は沖縄の方言 でシブイと言います 柔らかい食感が 夏に食べやすい お野菜です
18	金	カレーチャーハン チキンのオレンジソテー スパゲッティソテー 夏野菜スープ フルーツゼリー	シリアルミルク	米 マーマレード スパゲッティ コーンフレーク ゼリー	合挽き肉 鶏もも肉 ツナ缶 豚バラ肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース 生姜 ピーマン 茄子 冬瓜 ズッキーニ トマト缶 ホールコーン缶	今日のスープに ズッキーニが 入っています、 探してみてください！
19	土	雑穀御飯 肉野菜炒め もずくの酢の物 きのこの味噌汁 ブルー	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 豚レバー おきなわもずく わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ にら レモン 胡瓜 みかん缶 舞草 えのき ブルー	野菜炒めにレバー をプラスして 鉄分強化です！
22	火	雑穀御飯 鶏の照り煮 ゴーヤーちゃんぶるー さつま芋と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	冷やしソーメン バナナ	米 もちきび 押麦 さつま芋 そうめん	鶏もも肉 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ロースハム きざみのり	玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 ゴーヤー 胡瓜 パクチョイ バナナ グレープフルーツ	保育園のゴーヤー チャンプルーは 玉葱や人参を入れて 甘味をだして食べ やすくなっています
23	水	沖縄そば 大根とゴーヤのサラダ オレンジ	おかかおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば ごまドレッシング 米 白こま	豚肉 かつお節 かまぼこ 糸削り節 きざみのり 調製豆乳	玉葱 人参 ねぎ 大根 ゴーヤー オレンジ	そばとの組み合わせで ゴーヤーのサラダも よく食べてくれます
24	木	牛丼 胡瓜とおくらの和え物 ゆしどうふ味噌汁 すいか	アイスクリーム せんべい	米 アイスクリーム せんべい	牛肉 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節	玉葱 にんにく 生しいたけ にんにく 生姜 グリンピース冷 胡瓜 オクラ ねぎ すいか	牛肉はタンパク質が 豊富で心も体も 元気な体を作ります お野菜も一緒にバラ ンス良く食べてね！
25	金	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 鮭の塩焼き 千切りイリチー アーサの味噌汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	納豆 糸削り節 鮭 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 卵 牛乳	オクラ めかぶ 切干大根 人参 にら ねぎ ブルー レモン果汁	今日の給食は 赤の仲間が豊富で 免疫力を高めて 丈夫な体を作ります
26	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 もずくの味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおりの粉 わかめ しらす干し おきなわもずく かつお節 煮干し きざみのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 グレープフルーツ	お野菜もお肉も たくさん入っている 焼きそばは子供たちが 食べやすくていいですね
28	月	雑穀御飯 お魚フライ ひじき煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	クファージュシー 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 胡瓜 人参 ほうれん草 オレンジ 乾しいたけ にんじん ねぎ	お魚フライの サクサクの食感を 楽しんでください
29	火	発芽玄米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 茄子と油揚げの味噌汁 パイナップル	サラダサンド ぶどうジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび ジャガイモ 食パン マヨネーズ ぶどうジュース	合挽き肉 豚レバー 沖縄豆腐 油揚げ あおりの粉 煮干し 豚バラ肉 ささみ かつお節	玉葱 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー にんじん 茄子 ねぎ ホールコーン缶 パセリ パイナップル パイナップル キャベツ	お豆腐ハンバーグに 青のりをプラスして 鉄分強化です！
30	水	ドライカレー ゆで卵 スティック胡瓜 わかめすまし汁 バナナ	シークワサー ゼリー 胚芽クラッカー チーズ	米 はちみつ 胚芽クラッカー	合挽き肉 鶏レバー ボイル大豆 卵 わかめ かつお節 ゼラチン プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 胡瓜 バナナ シークワサー果汁	保育園のドライ カレーは大豆や レバー、お野菜も 色々入って栄養 満点です！
31	木	雑穀御飯 魚の南蛮漬け くーびりちー もやしの味噌汁 オレンジ	ココアケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 調製豆乳	玉葱 胡瓜 人参 黄ピーマン もやし 切干大根 ねぎ 乾しいたけ オレンジ	彩が鮮やかな南蛮漬け は目でも楽しんで 爽やかな酸味が 食欲も増進させます

*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

離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 豚肉の柔らか煮 キャベツ煮込み じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	2 のり粥 チキンの柔らか煮 ポイル胡瓜 青菜のみそ汁	3 お粥 煮魚 野菜煮物 へちまの味噌汁	4 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	5 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 わかめのすまし汁
	さつま芋雑炊 すいか 米 豚肉 キャベツ 人参 じゃが芋 玉葱 かつお節 すいか さつま芋	野菜雑炊 すりおろしりんご 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 小松菜 かつお節 りんご	野菜雑炊 レーズンヨーグルト 米 白身魚 プレーンヨーグルト 人参 玉葱 いんげん へちま 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 レーズン	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー じゃが芋 かつお節 バナナ きざみのり	野菜雑炊 ブルーン 米 鶏もも肉 鶏レバー 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 しめじ レタス トマト わかめ かつお節 ブルーン
7 お粥 ミンチと野菜の煮込み 南瓜煮物 そうめん煮込み汁	8 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 茄子の味噌汁	9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	10 お粥 煮魚 サラスパと野菜の煮込み 冬瓜汁	11 お粥 納豆煮 豚肉の柔らか煮 オクラとトマトの煮物 かつおだし汁	12 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 絹ごしのすまし汁
コーン雑炊 フルーツ盛り合わせ 米 合挽き肉 玉葱 赤ピーマン 人参 オクラ 南瓜 ソーメン ホールコーン缶 かつお節 すいか バナナ りんご	野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー 豚肉 沖縄豆腐 茄子 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 バナナヨーグルト 米 豚肉 人参 じゃが芋 茄子 玉葱 冬瓜 ホールコーン缶 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ	野菜雑炊 メロン 米 鮭 玉葱 人参 胡瓜 グリンピース サラダスバゲッティ 豚肉 冬瓜 かつお節 メロン	野菜雑炊 ブルーンヨーグルト 米 納豆 豚肉 玉葱 赤ピーマン オクラ トマト 人参 かつお節 ブルーン プレーンヨーグルト	野菜雑炊 バナナ 米 茄子 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 絹ごし豆腐 かつお節 バナナ
14 お粥 ミンチと野菜の煮込み キャベツ煮物 へちまのみそ汁	15 お粥 煮魚 ピーマン煮込み かつおだし汁	16 お粥 チキンの柔らか煮 魚のトマト煮 かつおだし汁	17 ポロポロジュシー 豆腐の煮物 ポイル胡瓜 シブイ汁	18 お粥 チキンの柔らか煮 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁	19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 わかめの味噌汁
コーン雑炊 すりおろしりんご 米 豚挽き肉 ピーマン 人参 玉葱 赤ピーマン キャベツ ホールコーン缶 へちま 絹ごし豆腐 かつお節 りんご	さつま芋雑炊 マッシュ南瓜 米 白身魚 玉葱 豚肉 人参 ピーマン 黄ピーマン かつお節 南瓜 さつま芋	青のり雑炊 バナナ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 もやし トマト かつお節 白身魚 あおのり粉 バナナ	野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 豚肉 乾しいたけ 沖縄豆腐 冬瓜 人参 胡瓜 かつお節 オレンジ プレーンヨーグルト	コーン雑炊 マッシュさつま芋 米 合挽き肉 玉葱 人参 グリンピース 鶏もも肉 ピーマン 茄子 冬瓜 ホールコーン缶 さつま芋 かつお節	野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 豚レバー 玉葱 にんじん キャベツ しめじ わかめ かつお節 ブルーン
	22 お粥 チキンの柔らか煮 ゴーヤー煮込み さつま芋と青菜の味噌汁	23 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	24 お粥 牛肉の柔らか煮 胡瓜とおくらの煮物 ゆしどうふ味噌汁	25 お粥 納豆煮 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	26 お粥 豚肉と野菜の煮込み ポイル胡瓜 かつおだし汁
	ソーメンと野菜の煮込み バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 ブロッコリー ゴーヤー 人参 豚肉 沖縄豆腐 さつま芋 バクチョイ かつお節 そうめん きざみのり バナナ	南瓜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 大根 ゴーヤー オレンジ きざみのり 南瓜	野菜雑炊 すいか 米 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース 胡瓜 オクラ ゆし豆腐 かつお節 すいか	さつま芋雑炊 ブルーン 米 納豆 鮭 豚肉 人参 玉葱 ブロッコリー かつお節 ブルー さんま	のり雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし あおのり粉 胡瓜 しらす干し かつお節 きざみのり 南瓜
28 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁	29 お粥 お豆腐ハンバーグ煮込み ブロッコリー煮物 茄子の味噌汁	30 お粥 ミンチと野菜の煮込み ポイル胡瓜 わかめすまし汁	31 お粥 煮魚 豚肉とピーマンの煮込み もやしの味噌汁	離乳食にも旬の夏野菜を使いましょう 冬瓜をすりおろしてスープにしたり、おくらも種を取り除き茹でてつぶして ネバネバの食感を楽しんだり、ゴーヤーは長く茹でると苦みも消えます。 また、トマトも皮と種をとってしっかり茹でると酸味もなくなり、うま味が でて美味しくなります！ 色々な食材を経験してかわいい表情を見せてくれると思いますよ！	
ポロポロジュシー オレンジ 米 白身魚 玉葱 豚肉 人参 じゃが芋 ピーマン ほうれん草 かつお節 乾しいたけ	野菜雑炊 コーン煮物 米 合挽き肉 豚レバー 沖縄豆腐 玉 葱 人参 あおのり粉 ブロッコリー ホールコーン缶 茄子 かつお節 ささみ キャベツ	野菜雑炊 バナナ 米 合挽き肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン レーズン 胡瓜 わかめ かつお節 バナナ	野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 黄ピーマン 人参 豚肉 もやし かつお節 オレンジ		

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。