

令和8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	水	雑穀御飯 豚肉[illegible] 胡瓜 かき[illegible] バナナ	ぜんざい	米　もちきび [illegible]	豚レバー　豚肉 わかめ　卵　煮干し かつお節　金時豆	玉葱　人参　ピーマン 茄子　胡瓜　みかん缶 ねぎ　バナナ	汗をかくこの時期は ミネラル分を補給 しましょう。レバー 胡瓜、すいかなど・・
2	木	雑穀御飯 魚のキャロット焼き ゴーヤーちゃんぷるー とうもろこしのみそ汁 すいか	楚辺ポーポー ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　マヨネーズ じゃが芋　黒糖	白身魚　豚肉　卵 沖縄豆腐　かつお節 ミルク	人参　ゴーヤー　玉葱 クリームコーン缶 ホールコーン缶 すいか	夏野菜のごーやーは 健康野菜。 玉葱と人参で甘味を だして炒めています
3	金	チキンカレー ひじきのツナサラダ わかめすまし汁 プルーン	フルーツヨーグルト	米　じゃが芋 マヨネーズ　白ごま コーンフレーク	鶏むね肉　鶏もも肉 ひじき　ツナ缶 わかめ　かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく　生姜　人参 玉葱　りんご　バナナ グリンピース 赤ピーマン　プルーン コーン缶　黄桃缶	大好きなカレーは 苦手な野菜を克服する チャンスです。
4	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル ほうれん草のすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米　もちきび 押麦　白ごま	豚挽き肉　沖縄豆腐 かつお節　ミルク	にんにく　玉葱　人参 椎茸　グリンピース キャベツ　もやし ほうれん草　オレンジ	１品料理には 具材を増やして バランスをとり ましょう。
6	月	七夕ちらし寿司 鶏天 お星様そうめん汁 オレンジ	フルーツポンチ 星型せんべい	米　小麦粉 そうめん りんごジュース 塩せんべい	鶏ミンチ　油揚げ きざみのり 鶏むね肉　青のり粉 かつお節	乾燥椎茸　胡瓜 ホールコーン缶　人参 にんにく　オクラ オレンジ　バナナ みかん缶　パイン缶	星をちりばめた 七タチラシ寿司。 天の川に見立てた そうめん汁も嬉しい。
7	火	雑穀御飯 のり納豆 魚のカレームニエル パパイヤ炒め 鶏レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ	たまごサンド ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	納豆　のり佃煮　卵 白身魚　鶏むね肉 豚バラ肉スライス 鶏レバー　煮干し かつお節　ミルク	にんにく　青パパイヤ 人参　にら　ハンダマ グレープフルーツ 胡瓜	鶏レバーのみそ汁は 豚レバーを使うより 柔らかく食べやすい ですよ。
8	水	親子丼 胡瓜とおくらの和え物 冬瓜ときのこの味噌汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米　コッペパン	きざみのり　ツナ缶 鶏もも肉　卵 かつお節　煮干し きな粉　ミルク	玉葱　人参　乾燥椎茸 生姜　胡瓜　オクラ 冬瓜　しめじ　舞茸 ねぎ　オレンジ	オクラは食物繊維を 多く含む食材です 和え物、炒め物、汁物 色々なメニューで 楽しめますね
9	木	もずく丼 甘酢漬け キャベツのみそ汁 パイナップル	玄米棒 ミルク	米　玄米棒	おきなわもずく 豚挽き肉　卵 かつお節　煮干し ミルク	ピーマン　赤ピーマン 大根　にんじん ゴーヤー　キャベツ パインアップル パイン缶	人気メニューの もずく丼！ お家でも作って みて下さいね
10	金	スパゲティーミートソース 野菜サラダ コーンスープ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ じゃが芋　米	牛挽き肉　豚挽き肉 プロセスチーズ 豚バラ肉　ミルク	にんにく　玉葱 乾燥椎茸　人参 ピーマン　トマト缶 レタス　胡瓜　トマト クリームコーン缶 パセリ　バナナ	みんな大好きな ミートスパゲティー サラダとスープも 一緒に食べてね！
11	土	クファジューシー ささみと野菜の和え物 ゆし豆腐汁 プルーン	ホットケーキ ミルク	米　はちみつ ホットケーキミックス	豚肉　ひじき ささみ　ゆし豆腐 かつお節　牛乳	乾燥椎茸　にんじん ねぎ　胡瓜　もやし プルーン	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
13	月	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンのオレンジソテー ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 プルーン	簡単レーズン スコーン ミルク	米　もちきび　押麦 白ごま　じゃが芋 マーマレード マヨネーズ 生クリーム ホットケーキミックス	ひじき　糸削り節 鶏もも肉　茹で卵 かつお節　煮干し ミルク	玉葱　にんにく　生姜 胡瓜　人参　プルーン ホールコーン缶 ほうれん草　レーズン	夏はさっぱり オレンジソテー！ 食欲がでてきますね
14	火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ゴーヤーイリチー もずくの味噌汁 グレープフルーツ	レアチーズ ヨーグルトケーキ 豆乳	米　もちきび 押麦　小麦粉 胚芽クラッカー	白身魚　豚肉　卵 もずく　かつお節 煮干し　ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト 牛乳　調製豆乳	にんにく　トマト缶 玉葱　ゴーヤー 人参　長葱 グレープフルーツ	夏野菜の代表 ゴーヤー！ 暑い夏を乗り切る 食べ物です
15	水	沖縄そば モーウィの梅和え物 バナナ	味噌おにぎり	ゆで沖縄そば　米	豚肉　ちき揚げ かつお節　糸削り節 ツナ缶　きざみのり	ねぎ　モーウィ 梅干し　バナナ	モーウィの食感を 楽しみながら 食べてね！

6/30の献立に変更

＊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8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	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー へちまのみそ汁 オレンジ	冷やしソーメン チーズ	米　もちきび　押麦 パン粉　黒糖 そうめん	沖縄豆腐　ツナ缶 卵　刻み昆布　豚肉 油揚げ　かつお節 ささみ　きざみのり プロセスチーズ	人参　いんげん 切干し大根　乾燥椎茸 にら　へちま オレンジ　胡瓜	切干大根は天日干しで うまみや栄養が 凝縮された食材です
17	金	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ポテトのチーズ焼き 野菜と果物の夏サラダ ほうれん草のみそ汁 すいか	ヨーグルト 胚芽クラッカー	米　もちきび　押麦 じゃが芋　パン粉 胚芽クラッカー	鶏もも肉　合挽き肉 ピザチーズ　煮干し かつお節 固形ヨーグルト	にんにく　玉葱 赤ピーマン　パセリ レタス　人参 ゴーヤー　パイン缶 りんご　ほうれん草 すいか	今日はみんなで バイキング～ たくさん食べてね
18	土	雑穀御飯 茄子みそ炒め お芋の甘醤油がらめ 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米　もちきび　押麦 さつま芋　食パン いちごジャム	豚肉　かつお節 ミルク	茄子　玉葱　人参 えのき　ピーマン 冬瓜　ねぎ グレープフルーツ	甘味噌の味付けで 野菜とタンパク質が 一緒に摂れる 茄子味噌は ご飯がすすみます
21	火	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 鮭の塩焼き 冬瓜味噌ンブシー アーサ汁 パイナップル	サーターアンダギー ミルク	米　もちきび 押麦　小麦粉 黒糖	納豆　糸削り節　鮭 豚肉　沖縄豆腐 乾燥あおさ　卵 かつお節　ミルク	オクラ　冬瓜　人参 乾燥椎茸　にら えのき　パイン缶 パインアップル	子供達に伝えて いきたいですね！ 沖縄のおやつ サーターアンダギー
22	水	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	ゆかりおにぎり ミルク	茹で中華めん　米 白ごま　小麦粉 もちきび　押麦	鶏むね肉　卵 かつお節　煮干し ちくわ　白身魚 青のり粉　ミルク	胡瓜　もやし トマト　レモン果汁 バナナ　ゆかり粉	今日はさっぱり 冷やし中華！ タレは保育園特製の しょうゆベースです
23	木	タコライス モーウィ和え物 南瓜のみそ汁 オレンジ	いなり寿司 フルーツ野菜 ジュース	米　白ごま	合挽き肉　大豆 ピザチーズ　ツナ缶 かつお節　煮干し 味付いなりの皮	にんにく　玉葱 トマト缶　レタス トマト　モーウィ 胡瓜　人参　えのき 南瓜　ねぎ　オレンジ	タコライスのミートに つぶした大豆を プラスして脂肪分は 減って蛋白質はアップ↑
24	金	雑穀御飯 厚揚げ豆腐おろしかけ 夏野菜炒め わかめの味噌汁 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	米　もちきび 押麦　小麦粉 生クリーム	厚揚げ豆腐　わかめ 沖縄豆腐　豚バラ肉 油揚げ　かつお節 煮干し　卵　ミルク	大根　キャベツ　茄子 赤ピーマン　オクラ ヤングコーン缶　玉葱 プルーン　果物	夏野菜炒めは色とりどり で見た目もきれい 旬のものを食べましょ～
25	土	カレーチャーハン ブロッコリーおかか和え チーズ じゃが芋と玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米　じゃが芋 食パン ブルーベリジャム	豚挽き肉　糸削り節 プロセスチーズ かつお節　煮干し ミルク	にんにく　玉葱　人参 ピーマン　ねぎ ホールコーン缶 ブロッコリー グレープフルーツ	野菜が足りない時は 汁物を具だくさんに しましょう！
27	月	雑穀御飯 魚のコーン焼き チキンと大根の甘辛煮 へちま汁 プルーン	レモンケーキ ミルク	米　もちきび 押麦　マヨネーズ じゃが芋　小麦粉	白身魚　鶏もも肉 豚肉　沖縄豆腐 かつお節　卵　牛乳	クリームコーン缶 パセリ　大根　人参 へちま　にら プルーン　レモン果汁	夏野菜のへちま 夏のお野菜は水分が 多くて体内の水分量を ととのえてくれます 理にかなった食べ物 ですね
28	火	クファジューシー しらす入り卵焼き ゴーヤーツナ和え シブイ汁 オレンジ	サラダサンド ミルク	米　食パン マヨネーズ	豚肉　ひじき　卵 しらす干し　ツナ缶 青のり粉　刻み昆布 煮干し　かつお節 ささみ　ミルク	乾燥椎茸　ねぎ　大根 ゴーヤー　冬瓜　人参 オレンジ　キャベツ 胡瓜	沖縄の方言で シブイとは なんでしょう～か？ ・・冬瓜です
29	水	夏野菜カレー スティック甘酢 わかめすまし汁 すいか	牛乳寒天 ウエハース	米　じゃが芋　砂糖 鉄強化ウエハース	豚肉　わかめ かつお節　牛乳	にんにく　玉葱　南瓜 にんじん　茄子　冬瓜 ホールコーン缶　大根 りんご　胡瓜　すいか 寒天パウダー　みかん缶	いくつ夏野菜が 入っているのか 数えてみよう。
30	木	２色丼 フルーツもずく酢 豆腐のみそ汁 バナナ	黒糖ちんすこう ミルク	米　黒糖　小麦粉	合挽き肉　卵 おきなわもずく 沖縄豆腐　わかめ かつお節　煮干し ミルク	玉葱　乾燥椎茸　生姜 人参　レモン果汁 胡瓜　みかん缶 ねぎ　バナナ	ひき肉と人参しり しりーで作った 2色丼。色もきれい で美味しそう。
31	金	雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ 五目きんぴらごぼう 青菜としめじのみそ汁 グレープフルーツ	冷たい玄米ジュース バタートースト	米　もちきび　押麦 小麦粉　マヨネーズ すりごま　玄米 黒糖　食パン	白身魚　茹で卵 豚肉　ひじき かつお節　煮干し	胡瓜　ごぼう　人参 小松菜　しめじ　生姜 グレープフルーツ	玄米ジュースは ミキサーで生の 玄米を細かくして 煮て黒糖と生姜で 味をととのえます 美味しいですよ！

＊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8年 7月　離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
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、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！ 		1 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊　バナナ 米　豚レバー　豚肉　玉葱 人参　ピーマン　茄子 胡瓜 かつお節　バナナ　さつま芋	2 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み じゃが芋のみそ汁 コーン雑炊　すいか 米　白身魚　人参　ゴーヤー 玉葱　豚肉　沖縄豆腐 ホールコーン缶　じゃが芋 かつお節　すいか	3 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　バナナヨーグルト 米　鶏むね肉　じゃが芋 人参　玉葱　グリンピース 赤ピーマン　ホールコーン缶 かつお節　プレーンヨーグルト バナナ	4 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁 野菜雑炊　オレンジ 米　豚挽き肉　玉葱　人参 乾燥椎茸　グリンピース 沖縄豆腐　キャベツ　もやし ほうれん草　かつお節　オレンジ
6 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 そうめん煮込み汁 野菜雑炊　バナナ 米　鶏ミンチ　ホールコーン缶 玉葱　人参　鶏むね肉 ブロッコリー　そうめん　オクラ かつお節　バナナ	7 お粥 煮魚 野菜煮物 鶏レバーの味噌汁 野菜雑炊　すりおろしりんご煮 米　白身魚　人参　玉葱 キャベツ　トマト　鶏むね肉 鶏レバー　じゃが芋　かつお節 りんご	8 お粥 チキンの柔らか煮 胡瓜とおくらの煮浸し 冬瓜の味噌汁 南瓜雑炊　オレンジ 米　きざみのり　鶏もも肉　玉葱 人参　胡瓜　オクラ　冬瓜 しめじ　かつお節　オレンジ 南瓜	9 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮込み キャベツのみそ汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米　絹ごし豆腐　豚挽き肉 ピーマン　赤ピーマン　大根 ゴーヤー　キャベツ　人参 玉葱　かつお節　さつま芋	10 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜のトマト煮 かつおだし汁 野菜雑炊　バナナ 米　牛挽き肉　豚挽き肉 玉葱　人参　ピーマン　レタス 胡瓜　トマト　じゃが芋　バナナ かつお節	11 お粥 豚肉の柔らか煮 ささみと野菜の煮込み ゆし豆腐汁 野菜雑炊　プルーン 米　豚肉　胡瓜　もやし　人参 ささみ　ゆし豆腐　かつお節 玉葱　プルーン
13 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊　プルーン 米　鶏もも肉　玉葱　じゃが芋 胡瓜　人参　ホールコーン缶 ほうれん草　かつお節　プルーン	14 お粥 魚のトマト煮 ゴーヤー煮込み かつおだし汁 野菜雑炊　バナナヨーグルト 米　白身魚　玉葱　トマト ゴーヤー　人参　豚肉 かつお節　プレーンヨーグルト バナナ	15 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　バナナ 米　豚肉　玉葱　人参 ブロッコリー　南瓜　トマト かつお節　バナナ	16 お粥 豆腐煮物 インゲン煮込み へちまのみそ汁 煮込みソーメン　オレンジ 米　沖縄豆腐　人参　いんげん 玉葱　豚肉　へちま　かつお節 オレンジ　そうめん　胡瓜　ささみ きざみのり	17 お粥 チキンの柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮込み ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊　すいか 米　鶏もも肉　玉葱　じゃが芋 合挽き肉　赤ピーマン　レタス 人参　ゴーヤー　ほうれん草 かつお節　すいか	18 お粥 豚肉の柔らか煮 茄子の煮込み 冬瓜のすまし汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米　豚肉　茄子　玉葱　人参 ピーマン　さつま芋　冬瓜　ねぎ かつお節
20 	21 お粥 煮魚　納豆おくら煮 冬瓜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　すりおろしりんご煮 米　納豆　オクラ　鮭　冬瓜 豚肉　沖縄豆腐　人参　玉葱 かつお節　りんご	22 お粥 魚のトマト煮 チキンと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊　バナナ 米　鶏むね肉　玉葱　人参 もやし　トマト ブロッコリー かつお節　白身魚　バナナ	23 お粥 ミンチと野菜の煮込み ポイルサラダ 南瓜のみそ汁 野菜雑炊　オレンジ 米　合挽き肉　玉葱 レタス トマト　胡瓜　にんじん　南瓜 ねぎ　かつお節　オレンジ	24 お粥 豆腐のおろし煮 夏野菜煮込み わかめの味噌汁 野菜雑炊　プルーン 米　沖縄豆腐　大根　キャベツ 赤ピーマン　オクラ　茄子　わかめ 玉葱　かつお節　プルーン	25 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 野菜雑炊　コーン煮物 米　豚挽き肉　玉葱　人参 ピーマン　ホールコーン缶 ブロッコリー　じゃが芋　ねぎ かつお節
27 お粥 煮魚 チキンと大根の煮物 へちま汁 野菜雑炊　プルーン 米　白身魚　鶏もも肉　大根 じゃが芋　人参　へちま　豚肉 沖縄豆腐　かつお節　プルーン	28 お粥 豚肉の柔らか煮 ゴーヤー煮込み シブイ汁 ささみ雑炊　オレンジ 米　豚肉　ゴーヤー　大根 冬瓜　人参　かつお節 オレンジ　ささみ　キャベツ 胡瓜	29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み わかめすまし汁 野菜雑炊　すいか 米　豚肉　玉葱　じゃが芋 南瓜　にんじん　茄子　冬瓜 ホールコーン缶　大根　わかめ かつお節 すいか	30 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 豆腐のみそ汁 野菜雑炊　バナナ 米　合挽き肉　玉葱　人参 ブロッコリー じゃが芋 沖縄豆腐 わかめ　ねぎ　かつお節 バナナ	31 お粥 煮魚 ごぼう煮込み 青菜としめじのみそ汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米　白身魚　ごぼう　豚肉 人参　玉葱　小松菜　しめじ かつお節　さつま芋	

※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。