



令和7年 7月

## 幼児食 予定献立表



野の花保育園

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	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 チーズ	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 プロセスチーズ	ねぎ 胡瓜 みかん缶 バナナ	豚肉はビタミンB1が 多く含まれて 疲労回復、免疫カアップ になります
2	水	ひじきの五目ちらし寿司 厚揚げ豆腐の煮付け ぎゃべつとえのきの味噌汁 すいか	簡単レーズンスコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	しらす干し ひじき 油揚げ 卵 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	乾しいたけ 人参 大根 キャベツ えのき すいか レーズン	すいかの鮮やかな 赤色を見ると元気が でてきます！最近では 黄色のすいかもあり ますよね、スーパー で探してみてください
3	木	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き パパイア炒め へちまの味噌汁 グレープフルーツ	ホットドッグ 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ ロールパン	白身魚 ビザチーズ ベーコン 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ウィンナー 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン パセリ 青パパイア 人参 冷 いんげん へちま にら グレープフルーツ 胡瓜	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	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンカツ 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 ブルー	ぜんざい 小魚	米 もちぎび 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 鶏むね肉 卵 煮干し かつお節 金時豆 カエリ	にんにく キャベツ 人参 バイン缶 パセリ 玉葱 ねぎ ブルー	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	マーボー豆腐丼 もずくの酢の物 青菜の味噌汁 バナナ	ジャムサンド 豆乳	米 食パン ブルーベリージャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 おきなわもずく かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 レモン果汁 胡瓜 みかん缶 小松菜 バナナ	小松菜は カルシウム、鉄分 ビタミンC、栄養価の 高い緑黄色野菜です
7	月	七夕きらきら丼 南瓜サラダ 三色そうめん汁 ブルー	フルーツポンチ 星型せんべい	米 マヨネーズ そうめん りんごジュース 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 ホール豆缶 みかん缶 貝割れ大根 バイン缶 りんご フルーツ バナ	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	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 メロン	きなこクッキー ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ 小麦粉 白ごま	鮭 卵 ロースハム 豚肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 胡瓜 冬瓜 ごぼう 糸こんにゃく ねぎ メロン	イソフラボンや 食物繊維が豊富な きなこを使って クッキーを焼いて みました
9	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 小魚	茹で中華めん 白ごま 小麦粉 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し ちくわ 白身魚 あおのり粉 きざみのり カエリ	胡瓜 もやし トマト レモン果汁 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
10	木	雑穀御飯 納豆削り和え 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	アイスクリーム カルシウムウエハース	米 もちぎび 押麦 アイスクリーム カルシウムウエハース	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	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 オクラ トマト 人参 ねぎ ブルー	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
11	金	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぷるー 冬瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ポテトフライ 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ じゃが芋	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー 冬瓜 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
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 小魚 ココア	米 スティックパン	豚肉 糸削り節 絹ごし豆腐 かつお節 カエリ 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
14	月	もずく丼 野菜とツナの和え物 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	黒胡麻黒糖ちんすこ う 小魚 ミルク	米 黒糖 黒ごま 小麦粉	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 カエリ 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 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	もずく丼は リクエストの多い 献立です
15	火	夏野菜カレー 甘酢胡瓜 しいたけの卵のすまし汁 オレンジ	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 人参 茄子 冬瓜 ホールコーン缶 トマト缶 胡瓜 乾しいたけ オレンジ バナナ	夏野菜は体の中から ほてりを冷まして くれます

\*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

## 幼児食 予定献立表



野の花保育園

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	発芽玄米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ピーマンソテー アーサの味噌汁 パイナップル	パンプキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎ 小麦粉 胚芽ロールパン マヨネーズ	白身魚 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	玉葱 バセリ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ バインアップル パイン缶 南瓜	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
17 木	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 ブルー	黒糖ちんびん 小魚 豆乳	米 もちぎ 押麦 白こま マーメイド じゃが芋 マヨネーズ 黒糖 小麦粉	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 カエリ 調製豆乳	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 りんご ホールコーン缶 ほうれん草 ブルーン	鶏肉とオレンジの 組み合わせは抜群です
18 金	クファージュシー 豆腐の煮物 モーウィ和え物 シブイ汁 バナナ	レモンケーキ 豆乳	米 小麦粉	豚肉 ひじき 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 ツナ缶 刻み昆布 煮干し かつお節 卵 牛乳 調製豆乳	乾しいたけ 人参 ねぎ モーウィ 胡瓜 冬瓜 人参 パナナ レモン果汁	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
19 土	雑穀御飯 肉野菜炒め 南瓜甘煮 きのこの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー 胚芽クラッカー 棒チーズ	米 もちぎ 押麦 ゼリー 胚芽クラッカー	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ にら 南瓜 舞茸 えのき オレンジ	野菜炒めにレバー をプラスして 鉄分強化です！
22 火	豚丼 胡瓜とおくらの和え物 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ 小魚 豆乳	米 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳 卵 カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 生しいたけ にんにく 生姜 グリーンピース冷 胡瓜 オクラ ほうれん草 グレープフルーツ	豚肉はビタミンB1が 豊富で心も体も 元気な体を作ります お野菜と一緒にバラ ンス良く食べてね！
23 水	グリーンピース御飯 魚の味噌焼き ひじき煮 ゆしどうふ味噌汁 オレンジ	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちぎ パイシート	白身魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	グリーンピース生 生姜 玉葱 人参 もやし ねぎ オレンジ ブルー	沖縄の味 ゆし豆腐！ 高たんぱくで 低カロリーです
24 木	胚芽ロールパン 鶏肉のカレー照り焼き 野菜サラダ 夏野菜スープ パイナップル	おかかおにぎり 小魚 豆乳	胚芽ロールパン 小麦粉 はちみつ マヨネーズ 米 白こま	鶏もも肉 ベーコン 糸削り節 きざみのり カエリ 調製豆乳	にんにく レタス 胡瓜 人参 玉葱 茄子 ズッキーニ 冬瓜 トマト缶 バイン缶 ホールコーン缶 バインアップル生	夏は美味しい果物が たくさん出回ります すいか、バイン メロン、マンゴ 楽しみですね
25 金	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 鮭の塩焼き シルバーサラダ アーサの味噌汁 バナナ	洋風お好み焼き ミルク	米 もちぎ 押麦 春雨 マヨネーズ 小麦粉 長芋	納豆 糸削り節 鮭 かに風味かまぼこ ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し 卵 ベーコン ピザチーズ あおのり粉 ミルク	オクラ めかぶ 胡瓜 人参 ねぎ パナナ キャベツ ホールコーン缶	今日の給食は 赤の仲間が豊富です 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 絹ごし豆腐の味噌汁 ブルー	クリームパン 豆乳	茹で中華めん クリームパン	豚肉 あおのり粉 わかめ しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 しめじ ブルーン	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 食べやすいですね
28 月	雑穀御飯 鶏の照り煮 ゴーヤーちゃんぷるー じゃが芋と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	ココアケーキ 豆乳	米 もちぎ 押麦 じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 生姜 にんにく フロコリー(冷) ゴーヤー 人参 パクチョイ グレープフルーツ	保育園のゴーヤー ちゃんぷるーは 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
29 火	ドライカレー ゆで卵 スティック胡瓜 わかめと麩のすまし汁 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 ふ 胚芽クラッカー	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 茹で卵 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 パナナ 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！
30 水	発芽玄米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ フロコリーソテー 青菜と油揚げの味噌汁 ブルー	サラダサンド 小魚 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎ じゃが芋 ロールパン マヨネーズ	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 豚バラ肉 油揚げ かつお節 煮干し ささみ カエリ ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 フロコリー ホールコーン缶 小松菜 ねぎ ブルーン キャベツ バセリ	お豆腐ハンバーグに 青のりをプラスして 鉄分強化です！
31 木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(´▽`)

\*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。

