



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 ささみのり 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、免疫力アップになります
2	水	ひじきの五目ちらし寿司 厚揚げ豆腐の煮付け きや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できます！最近は黄色のすいかもありますよね、スーパーで探してみてね
3	木	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き パパイヤ炒め へちまの味噌汁 グレープフルーツ	ホットドッグ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン	白身魚 ピザチーズ ペーコン 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ウィンナー 調製豆乳	玉葱 赤ビーマン バセリ 青パパイヤ 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 ブルーン	せんざい 小魚	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 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 パイン缶 バセリ 玉葱 ねぎ ブルーン	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 ブルーン	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 赤ビーマン 人参 オクラ 南瓜 胡瓜 ホール缶 みかん缶 貝割れ大根 パイン缶 りんご ブルーン バナナ	今日は家族で夜空を眺めてみては？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 ちくわの磯天ぶら 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りになりますよね～冷やし中華！楽しみですね
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 ブルーン	アイスクリーム カルシウムウエハース	米 もちきび 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 赤ビーマン にら 生姜 オクラ トマト 人参 ねぎ ブルーン	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
11	金	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 冬瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ポテトフライ 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ジャガ芋	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 ビーマン 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みますね
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 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 赤ビーマン 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 ジャガ芋 黒糖 ウエハース	豚肉 卵 かつお節 ブレーンヨーグルト	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 アーナの味噌汁 パイナップル	パンプキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 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 パセリ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ パインアップル 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 ブルーン	黒糖ちんびん 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま マーマレード 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 茄で卵 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	クファジューシー 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 バナナ 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 もちきび 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 お野菜も一緒にパラ ンス良く食べてね！
23	水	グリンピース御飯 魚の味噌焼き ひじき煮 ゆしとうふ味噌汁 オレンジ	スティックパイ ブルーン ミルク	米 もちきび パイシート	白身魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	グリンピース生 生姜 玉葱 人参 もやし ねぎ オレンジ ブルーン	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 白ごま	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 パイン缶 ホールコーン缶 パインアップル生	夏は美味しい果物が たくさん出回ります すいか、パイン 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 アーナの味噌汁 バナナ	洋風お好み焼き ミルク	米 もちきび 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 ビザチーズ あおのり粉 ミルク	オクラ めかぶ 胡瓜 人参 ねぎ バナナ 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 ブルーン	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 食べやすいくらいですね
28	月	雑穀御飯 鶏の照り煮 ゴーヤーちゃんぶるー 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 もちきび 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 ブロッコリー(冷) ゴーヤー 人参 パクチイ グレープフルーツ	保育園のゴーヤー ^ー チャンブルーは 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
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	シークワーサーゼ リー 胚芽クラッカー チーズ	米 はちみつ 心 胚芽クラッcker	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 茄で卵 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 バナナ シークワーサー果汁	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 プロッコリーソテー 青菜と油揚げの味噌汁 ブルーン	サラダサンド 小魚 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 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 ブロッコリー ホールコーン缶 小松菜 ねぎ ブルーン キャベツ パセリ	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					



*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。



お弁当会

お弁当・お弁当
うれしいな~(^~)