



令和8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	水	雑穀御飯 豚肉としばーの焼肉 南瓜サラダ かき卵の味噌汁 すいか	サーターアンダギー 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	豚レバー 豚肉 卵 かつお節 煮干し 調整豆乳	玉葱 人参 ビーマン 茄子 南瓜 胡瓜 レーズン ねぎ すいか	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	チキンカレー ひじきのツナサラダ わかめすまし汁 ブルーン	人参ホットケーキ 豆乳	米 ジャガ芋 マヨネーズ 白ごま ホットケーキミックス はちみつ	鶏むね肉 鶏もも肉 ひじき ツナ缶 わかめ かつお節 牛乳 卵 調整豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 赤ビーマン ブルーン 冷) ムキ枝豆 ホールコーン缶	大好きなカレーは 苦手な野菜を克服する チャンスです
3	金	雑穀御飯 魚のキャロット焼き ゴーヤーちゃんぶるー どうもろこしのみそ汁 グレープフルーツ	楚辺ポーポー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ ジャガ芋 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 グレープフルーツ	夏野菜のゴーヤーは 健康野菜。苦手な子も ぜひチャレンジしま しょう
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	スティックパン ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま スティックパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 キャベツ グリーンピース冷 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	2色丼 フルーツもすく酢 豆腐のみそ汁 ブルーン	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	合挽き肉 卵 おきなわもすく 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 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 ブルーン レーズン	ひき肉と人参しり しりで作った 2色丼。色もきれい で美味しそう
7	火	七タちらし寿司 鶏天 お星様そうめん汁 オレンジ	フルーツボンチ 星型せんべい	米 小麦粉 そうめん りんごジュース 星型せんべい	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 ホールコーン缶 胡瓜 人参 にんにく オクラ オレンジ パナナ みかん缶 バイン缶	星をちりばめた 七タちらし寿司 天の川に見立てた そうめん汁も嬉しい
8	水	雑穀御飯 のり納豆 魚のカレームニエル パパイア炒め 鶏レバーとはんだまの味噌汁 バナナ	たまごサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	納豆 のり佃煮 白身魚 豚バラ肉 鶏むね肉 鶏レバー 煮干し かつお節 茹で卵 調整豆乳	にんにく 青パパイア 人参 にら ハンダマ バナナ 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
9	木	スパゲティナーポリタン 野菜サラダ コンスープ パイナップル	ふりかけおにぎり 小魚 豆乳	スパゲティ ジャガ芋 米	ロースハム 粉チーズ 豚バラ肉 牛乳 カエリ 調整豆乳	玉葱 人参 ビーマン トマト缶 レタス 胡瓜 トマト クリームコーン缶 パセリ バイン缶 パイナップル生	貝だくさんの ナポリタンは 好きですか？ コンスープも 相性良し
10	金	雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ 五目さんびらごぼろ 青菜としめじのみそ汁 グレープフルーツ	バタートースト ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ すりごま 食パン	白身魚 茹で卵 豚肉 ひじき かつお節 煮干し ミルク	胡瓜 ごぼう 人参 小松菜 しめじ グレープフルーツ	食物繊維が豊富な 野菜ごぼろは 腸内環境を整えて くれる食材です
11	土	親子丼 胡瓜とおくらの和え物 大根ときのこの味噌汁 オレンジ	ドーナッツ ミルク	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 胡瓜 オクラ 大根 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
13	月	もすく丼 甘酢漬け キャベツのみそ汁 バナナ	大学芋 ミルク	米 さつま芋 黒ごま	おきなわもすく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	ビーマン 赤ビーマン 大根 人参 ゴーヤー キャベツ パナナ	人気メニューの もすく丼！ お家でも作って みて下さいね
14	火	沖縄そば モーウィの梅和え物 ブルーン	味噌おにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 糸削り節 ツナ缶 きざみのり カエリ	ねぎ モーウィ 梅干し ブルーン	モーウィは果皮が 赤茶色で、果肉は白く 淡泊な味の食材です 今日は梅和えで いただきます
15	水	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 鮭いりちー もすくの味噌汁 バナナ	ココアケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 車心	白身魚 卵 豚肉 おきなわもすく かつお節 煮干し 調整豆乳	にんにく トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 にら 長葱 パナナ	鮭イリチーは 子ども達も大好きな 献立です

*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8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	木	雑穀御飯 納豆削り和え 鶏のケチャップ煮 ゴーヤーイリチー ワカメと豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	納豆 糸削り節 鶏もも肉 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	にんにく 玉葱 ゴーヤー 人参 ねぎ 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
17	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	シークワサーゼ リー 胚芽クラッカー チーズ	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 胚芽クラッカー シークワサーゼ ジュース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ゼラチン プロセスチーズ	人参 いんげん 切干し大根 乾燥椎茸 にら 冬瓜 ねぎ オレンジ	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
18	土	茄子味噌丼 マッシュポテト ほうれん草のすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 牛乳 かつお節 ミルク	茄子 玉葱 人参 えのき ビーマン ほうれん草 バナナ	甘味噌の味付けで 野菜とタンパク質が 一緒に摂れる 茄子味噌丼は ご飯がすすみます
21	火	タコライス ゴーヤーツナ和え パパイヤのみそ汁 グレープフルーツ	パイナップルケーキ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 ボイル大豆 ピザチーズ ツナ缶 かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト ゴーヤー 大根 青パパイヤ えのき ねぎ グレープフルーツ ハイン缶	沖縄の夏に欠かせない ゴーヤー 今日はサラダで！ 少しでも食べてみてね
22	水	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 パイナップル	黒糖バナナヨーグル ト 塩せんべい	米 もちきび 押麦 黒糖 塩せんべい	厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 豚バラ肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	大根 キャベツ 赤ビーマン オクラ 茄子 ヤングコーン缶 玉葱 バインアップル ハイン缶 バナナ	夏野菜炒めは色とりど りで見てもきれいな 旬のものを食べましょ～
23	木	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな～(^o^)
24	金	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 白ごま 小麦粉 米 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！ 夕は保育園特製の しょうゆベースです
25	土	カレーチャーハン ブロックリーおかか和え チーズ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ブルー	おせんべい 小魚 ココア	米 じゃが芋 カルシウムせんべい	卵 豚挽き肉 糸削り節 プロセスチーズ かつお節 煮干し カエリ ミルク	にんにく 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー ねぎ ブルー	野菜が足りない時は 汁物を見てください！ しましょう！
27	月	クファージュシー 豆腐の煮物 オクラとトマトの酢の物 シフィ汁 オレンジ	レモンケーキ ミルク	米 小麦粉	豚肉 ひじき 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 わかめ 糸削り節 刻み昆布 煮干し かつお節 卵 牛乳 ミルク	乾燥椎茸 人参 ねぎ オクラ トマト 冬瓜 人参 オレンジ レモン果汁	沖縄の方言で シフィとは なんでしょう～か？ ・冬瓜です
28	火	夏野菜カレー モーウィとえ物 わかめすまし汁 すいか	牛乳寒天 カルシウムウエハ ース	米 じゃが芋 砂糖 カルシウムウエハース	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 牛乳	にんにく 玉葱 南瓜 人参 茄子 冬瓜 ホールコーン缶 りんご モーウィ 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
29	水	雑穀御飯 魚の二天ぷら きゃべつとウィンナー炒め もずくと卵のみそ汁 ブルー	黒糖ちんすこう ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 卵 ウィンナー おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	にら キャベツ 人参 もやし ブルー	にらの香ばしい においが食欲を そそります 天ぷら衣に刻んだ にらを混ぜただけ
30	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 バナナ	ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま マーメレード じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 バナナ	手作りの佃煮は 薄味で作り食べやす く食が進まない夏に おすすめです
31	金	雑穀御飯 魚のコーン焼き ゴーヤーイリチー へちま汁 オレンジ	サラダサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ロールパン	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 ささみ 調製豆乳	クリームコーン缶 パセリ ゴーヤー 人参 玉葱 へちま にら オレンジ キャベツ 胡瓜	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 をとってくれる 理にかなった食べ物 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。

