



# 7月幼児食予定献立表

令和元年



つぼみっ子保育園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	月	オムライス ナムル ヨーグルトあえ ゆし豆腐	芋天ぷら 牛乳	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳 ゆし豆腐	白米 さつま芋	玉ねぎ もやし コーン グリーンピース 人参 果物 ほうれん草 ねぎ	
2	火	ナスミートスパゲティ ビーンズサラダ 果物 オニオンスープ	梅しそおにぎり とうもろこし	合挽き 枝豆 キドニービーンズ	スパゲティ 白米	玉ねぎ 人参 ナス アスパラ 胡瓜 レタス パセリ とうもろこし	
3	水	ご飯 豚カツ 果物 小松菜の白和え 大根のみそ汁	わらびもち 牛乳	卵 豚肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳 きなこ 木綿豆腐	白米 タビオカ 芋くず	トマト 小松菜 果物 大根 人参 ねぎ	
4	木	ご飯 魚の西京焼 果物 クレープイリー 豆腐のすまし汁	アガラサー 牛乳	白身魚 豚肉 アーサ 絹豆腐 牛乳 昆布	白米 こんにゃく	ブロッコリー 切干大根 人参 にはら 果物 ねぎ	
5	金	七夕冷やしソーメン から揚げチキン 果物 トマトサラダ	いなりちらし おにぎり 枝豆	卵 鶏肉 油揚げ ツナ缶 枝豆	白米 ソーメン	人参 椎茸 オクラ 果物 れんこん トマト 胡瓜	
6	土	カレーピラフ ツナサラダ 果物 コンソメスープ	お楽しみ おやつ	ウインナー ツナ缶 牛乳	白米 じゃが芋	人参 ピーマン コーン レタス 胡瓜 玉葱 パセリ 果物	
8	月	麦ご飯 マーボー豆腐 果物 南瓜サラダ アーサ汁	アメリカンドック 牛乳	木綿豆腐 卵 豚ミンチ チーズ アーサ ウインナー 牛乳	白米 押し麦	玉ねぎ ピーマン 南瓜 冬瓜 ねぎ 果物	
9	火	 お弁当 					
10	水	玄米ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 果物 胡瓜とシラスの和え物 もずくのすまし汁	タンナファクルー 牛乳	鶏肉 しらす 厚揚げ もずく 牛乳 卵	白米 玄米	冬瓜 人参 胡瓜 かいわれ 果物	
11	木	コーンご飯 サバのカレー揚げ 果物 五目煮 アーサ汁	ヒラチーデー ヤクルトジョア	サバ 昆布 枝豆 大豆 アーサ 絹豆腐 ツナ缶 牛乳	白米	コーン 大根 トマト ねぎ にはら 果物 人参	
12	金	挽肉親子丼 春雨サラダ 果物 ワカメスープ	ティラミス 牛乳	鶏ミンチ ベーコン 卵 かに棒 牛乳 ワカメ	白米 春雨 シリアル	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン かいわれ 果物	
13	土	焼きそば ワカメの和え物 果物 ポテトフライ ゆし豆腐	お楽しみ おやつ	豚肉 しらす ワカメ ゆし豆腐 牛乳	中華麺 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 胡瓜 ねぎ 果物	
16	火	夏野菜カレー キャベツサラダ 果物 ワカメスープ	ゴーヤーケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ワカメ ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 果物 ナス オクラ キャベツ 貝われ えのき ゴーヤー	
17	水	ご飯 魚のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め じゃが芋のみそ汁	マシュマロおこし 牛乳	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ きなこ 牛乳	白米 しらたき じゃが芋 マシュマロ オートミール コーンフレーク	トマト 人参 にはら 果物 玉ねぎ ねぎ	
18	木	ふりかけご飯 コロッケ ヨーグルトあえ ソーセージのかき玉汁	レーズンクッキー 牛乳	合挽き ウインナー ヨーグルト 牛乳 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ 果物	
19	金	ご飯 鮭のゴマ揚げ 果物 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	ハムチーズ サンドイッチ 牛乳	鮭 ベーコン 牛乳 ハム チーズ	白米 パン	トマト ごぼう 人参 にはら キャベツ ねぎ しめじ 果物 レタス	
20	土	豚肉の生姜焼き丼 スパサラダ 果物 白菜のみそ汁	お楽しみ おやつ	豚肉 ハム 牛乳	白米 サラスパ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 白菜 ねぎ 果物	
22	月	ご飯 ハンバーグ 果物 モーイの和え物 かき玉汁	アイスクリーム ビスケット	合挽き ツナ缶 卵 アイスクリーム	白米 じゃが芋 ビスケット	人参 ピーマン 玉ねぎ モーウィ 胡瓜 ねぎ 果物	
23	火	ご飯 秋刀魚のかば焼き 果物 もずく酢 みそ汁	パースディケーキ 野菜ジュース	秋刀魚 木綿豆腐 もずく	白米 ケーキ	コーン 南瓜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物	
24	水	ご飯 チキンのチーズパン粉焼き 果物 麩チャンプルー みそ汁	ポンデQドーナツ 牛乳	鶏肉 粉チーズ 卵 油揚げ ツキアゲ 牛乳	白米 くるま麩	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら へちま ねぎ 果物	
25	木	ご飯 魚の天ぷら 果物 千草和え うどん汁	チーズサブレ 牛乳	白身魚 卵 油揚げ 牛乳	白米 うどん	小松菜 人参 胡瓜 ねぎ 果物	
26	金	三枚肉そば もやしの和え物 果物 金時豆の甘煮	さつま芋おにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ カニ棒 金時豆 牛乳	白米 沖縄そば さつま芋	もやし しそ 胡瓜 ねぎ 果物	
27	土	炊き込みご飯 和え物 チキンナゲット 果物 豚汁	お楽しみ おやつ	ツナ缶 ひじき ハム 豚肉 ナゲット 牛乳	白米	人参 にはら ねぎ 胡瓜 キャベツ 大根 しめじ 果物	
29	月	ご飯 納豆油味噌 果物 チーズちくわ揚げ イナムドゥチ	ブルーベリー フルーチェ クラッカー	納豆 ちくわ チーズ 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	白米 じゃが芋 クラッカー	トマト コーン 椎茸 ねぎ 果物	
30	火	ご飯 サバの香味焼煮 果物 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のすまし汁	バナナサーター アングギー 牛乳	サバ ツキアゲ 卵 木綿豆腐 油揚げ 粉チーズ 牛乳	白米	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ 果物	
31	水	パン ミートボール 果物 ほうれん草サラダ クリームスープ	鮭ワカメおにぎり 牛乳	豚ミンチ ツナ缶 ワカメ 油揚げ 牛乳 鮭	白米 パン	玉ねぎ 人参 果物 ほうれん草 白菜 えのき コーン	

※ 7月15日は海の日でお休みです

※ 都合により献立を変更する事もあります

# 7月離乳食予定献立表



令和元年



つぼみっ子保育園

日曜日	曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み		
1	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ホウレン草の和え物マッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 ヨーグルトあえ つぶしホウレン草の和え物 ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の煮物 ヨーグルトあえ ホウレン草の和え物 ゆし豆腐	ふかし芋	
2	火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	ふりかけ おにぎり	
3	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 小松菜あえマッシュ 大根スープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 小松菜の白和え 大根のみそ汁	ふかし芋	
4	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 切り干し大根ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のつぶし野菜煮 果物 切り干し大根つぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 切り干し大根イリチー煮 豆腐のすまし汁	蒸しパン	
5	金	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 トマトペースト すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮物 果物 つぶしトマトサラダ ソーメン汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 トマトサラダ ソーメン汁	ふりかけ おにぎり	
6	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしツナサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ツナサラダ オニオンスープ	お楽しみ おやつ	
8	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜サラダマッシュ 冬瓜スープ	全粥 マーボー豆腐 果物 つぶし南瓜サラダ 冬瓜のすまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 南瓜サラダ 冬瓜のすまし汁	南瓜 おやき	
9	火	お弁当会				
10	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ポテトサラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮付け 果物 ポテトサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付け 果物 ポテトサラダ すまし汁	ジャムパン	
11	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 つぶし大根煮物 豆腐のすまし汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 大根の煮物 豆腐のすまし汁	ヒラヤーチー	
12	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ オニオンスープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ヨーグルト ビスケット	
13	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 ササミのつぶし煮物 果物 胡瓜のつぶし和え物 ゆし豆腐	軟飯 ササミの煮物 果物 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	お楽しみ おやつ	
16	火	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 果物 つぶしキャベツサラダ オニオンスープ	軟飯 ササミと野菜の煮物 果物 キャベツサラダ オニオンスープ	きなこ パンケーキ	
17	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト じゃが芋スープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参きんぴら煮 じゃが芋のみそ汁	コーン フレーク	
18	木	つぶし粥 じゃが芋煮物マッシュ 果汁 ブロッコリーあえマッシュ キャベツスープ	全粥 じゃが芋のつぶし煮 ヨーグルトあえ つぶしブロッコリー和え キャベツスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 ヨーグルトあえ ブロッコリーあえ キャベツスープ	レーズン パンケーキ	
19	金	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト キャベツスープ	全粥 鮭のトマトつぶし煮 果物 つぶし人参きんぴら キャベツのみそ汁	軟飯 鮭のトマト煮 果物 人参きんぴら キャベツのみそ汁	チーズパン	
20	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 つぶし胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	お楽しみ おやつ	
22	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 モーウイの和え物マッシュ オニオンスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 モーウイのつぶし和え物 みそ汁	軟飯 ササミの野菜煮 果物 モーウイの和え物 みそ汁	ヨーグルト ビスケット	
23	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 トマトペースト 南瓜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶしトマトサラダ 南瓜のみそ汁	軟飯 魚の煮物 果物 トマトサラダ 南瓜のみそ汁	フルーツ パンケーキ	
24	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツ煮マッシュ じゃが芋スープ	全粥 鶏肉のチーズつぶし煮 果物 麩チャンプルーつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 鶏肉のチーズ煮 果物 麩チャンプルー煮 じゃが芋のみそ汁	南瓜おやき	
25	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 小松菜あえマッシュ すましスープ	全粥 魚のつぶし煮物 果物 つぶし小松菜あえ うどん汁	軟飯 魚の煮物 果物 小松菜の和え物 うどん汁	チーズ パンケーキ	
26	金	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 煮込みつぶしうどん 果物 もやしのつぶし和え物 つぶし金時豆の甘煮	軟飯 煮込みうどん 果物 もやしの和え物 金時豆の甘煮	さつま芋 おにぎり	
27	土	つぶし人参粥 和え物マッシュ 南瓜ペースト 果汁 野菜スープ	じゅーしー つぶし和え物 果物 南瓜の煮物 みそ汁	じゅーしー 和え物 果物 南瓜の煮物 みそ汁	お楽しみ おやつ	
29	月	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 トマトペースト すましスープ	納豆全粥 白身魚つぶし煮 果物 トマトのつぶしあえ みそ汁	納豆軟飯 白身魚の煮物 果物 トマトの和え物 みそ汁	ヨーグルト ビスケット	
30	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 冬瓜スープ	全粥 白身魚のつぶし煮付け 果物 人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 白身魚の煮付け 果物 人参柔らか煮 冬瓜のすまし汁	焼きバナナ	
31	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草ペースト 白菜スープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 果物 つぶしほうれん草サラダ 白菜スープ	軟飯 ささみのミルク煮 果物 ほうれん草サラダ 白菜スープ	鮭おにぎり	

※ 7月15日は海の日でお休みです

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。