



7月 幼児食 献立表



つぼみっ子保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

| 日曜日 | 果物 | 昼食 | おもな食材(食品) | | | 日曜日 | 果物 | 昼食 | おもな食材(食品) | | |
|-----|------------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----|--------|--|---------------------------|----------------------------|---|
| | | | 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) | | | | 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 | スイカ | 夏野菜カレー モーウイの和え物 ワカメスープ | 鶏肉 ツナ缶 わかめ | 白米 | 玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ | 17水 | バナナ | ご飯 唐揚げチキン もずく酢 豆乳スープ | 鶏肉 もずく ベーコン | 白米 じゃが芋 | ブロッコリー 胡瓜 玉ねぎ |
| | 午後おやつ | ゴーヤーケーキ 牛乳 | 卵 牛乳 牛乳 | ケーキMIX 砂糖 バター | ゴーヤー | | 午後おやつ | アイスクリーム ビスケット | | アイスクリーム ビスケット | |
| 2火 | りんご | ご飯 魚の西京焼き クービーリチー 春雨のすまし汁 | 白身魚 豚肉 昆布 春雨 ベーコン | 白米 | コーン こんにゃく 切干大根 にはら 人参 白菜 | 18木 | オレンジ | 納豆ご飯 八宝菜 ポテトフライ ソーメン汁 | 納豆 豚肉 ちくわ | 白米 じゃが芋 ソーメン | 白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜 ねぎ |
| | 午後おやつ | 芋天ぷら 牛乳 | 牛乳 | さつま芋 てんぷら粉 | | | 午後おやつ | ごまクッキー 牛乳 | 牛乳 | ラード 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー ゴマ | |
| 3水 | バナナ | 麦ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ワカメのみそ汁 | 豚ミンチ 木綿豆腐 ハム わかめ | 白米 押し麦 | 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 りんご 玉ねぎ ねぎ | 19金 | りんご | ナスミートスパゲティ パンパンジーサラダ ワカメスープ | 合挽 ササミ ワカメ | スパゲティ | 玉ねぎ 人参 なす ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン 大根 ねぎ |
| | 午後おやつ | くずもち 牛乳 | きなこ 牛乳 | 芋くず 砂糖 黒糖 | | | 午後おやつ | 梅おにぎり チーズ | チーズ | 白米 梅ふりかけ | |
| 4木 | オレンジ | ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め ゆし豆腐 | 鮭 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐 | 白米 | レタス 胡瓜 トマト 人参 にはら ねぎ | 20土 | バナナ | カレーピラフ ツナサラダ 豆腐のみそ汁 | ウインナー ツナ缶 木綿豆腐 | 白米 | ピーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 小松菜 |
| | 午後おやつ | ハニークリームトースト 牛乳 | 生クリーム 牛乳 | 食パン バター 砂糖 はちみつ | | | 午後おやつ | 🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵 | | | |
| 5金 | パイナップル | 七夕冷やし中華 コロツケ アーサ汁 | 卵 ハム アーサ 絹豆腐 | 中華麺 コロツケ | 胡瓜 オクラ トマト ねぎ | 22月 | オレンジ | もずく丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁 | もずく 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ |
| | 午後おやつ | 星クッキー 牛乳 | 牛乳 | ケーキMIX 砂糖 油 チョコ | | | 午後おやつ | 黒糖クッキー 牛乳 | 卵 牛乳 | バター 黒糖 ケーキMIX | |
| 6土 | バナナ | ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 みそ汁 | 鶏ミンチ 卵 ツナ缶 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ | 23火 | スイカ | ご飯 豚カツ ナムル なめこ汁 | 豚肉 卵 ツナ缶 絹豆腐 | 白米 小麦粉 パン粉 | コーン ブロッコリー もやし 人参 なめこ ねぎ |
| | 午後おやつ | 🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵 | | | | | 午後おやつ | パースティケーキ 野菜ジュース | | ケーキ 野菜ジュース | |
| 8月 | りんご | オムライス オクラの和え物 大根のみそ汁 | 鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 大根 ねぎ | 24水 | りんご | ふりかけご飯 鮭のみりん焼き ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁 | 鮭 卵 木綿豆腐 ワカメ | 白米 ぶりかけ | トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 えのき茸 ねぎ |
| | 午後おやつ | プリン クラッカー | プリン | クラッカー | | | 午後おやつ | 南瓜ドーナツ 牛乳 | 牛乳 | 砂糖 ケーキMIX 油 | 南瓜 |
| 9火 | 🍉🌻🍦🍷🍉 お弁当会 🍉🌻🍦🍷🍉 | | | | | 25木 | パイナップル | 三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮 | 三枚肉 かまぼこ カニ棒 | 沖縄そば | ねぎ 大根 胡瓜 |
| | 午後おやつ | 🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵 | | | | | 午後おやつ | ジュシーおにぎり 小魚 | ツナ缶 ひじき 小魚 | 白米 | 人参 ねぎ |
| 10水 | パイナップル | 麦ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁 | 豚肉 厚揚げ | 白米 押し麦 | 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 人参 みかん缶 小松菜 | 26金 | りんご | 雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ 中華スープ | 豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ | 白米 雑穀米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ |
| | 午後おやつ | さつま芋のシュガー焼き 牛乳 | 牛乳 | さつま芋 砂糖 バター | | | 午後おやつ | ラスク 牛乳 | 牛乳 | パン バター 砂糖 | |
| 11木 | バナナ | 焼きそば 胡瓜とトマトの酢の物 アーサ汁 | 豚肉 ツナ缶 アーサ | 中華麺 | キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら 胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ | 27土 | バナナ | 炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁 | ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉 | 白米 | 人参 にはら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 ねぎ |
| | 午後おやつ | 鮭おにぎり 牛乳 | 鮭 牛乳 | 白米 | | | 午後おやつ | 🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵 | | | |
| 12金 | スイカ | ご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 | サバ ちきあぎ | 白米 | トマト ごぼう 人参 白菜 えのき茸 ねぎ | 29月 | パイナップル | 豚肉のソース焼き丼 春雨サラダ ゆし豆腐 | 豚肉 ハム ゆし豆腐 | 白米 春雨 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 ねぎ |
| | 午後おやつ | ゴーヤーのチーズ焼き ヤクルトジョア | ベーコン 卵 チーズ ジョア | | ゴーヤー | | 午後おやつ | もずく天ぷら お茶 | もずく | てんぷら粉 | 玉ねぎ 人参 |
| 13土 | バナナ | 炊き込みご飯 小松菜の和え物 豚汁 | ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉 | 白米 | 人参 にはら 小松菜 人参 大根 人参 ねぎ | 30火 | オレンジ | ご飯 魚フライネギソースかけ 小松菜の白和え 大根のみそ汁 | 白身魚 卵 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ | パン粉 小麦粉 | 長ネギ 小松菜 人参 大根 ねぎ |
| | 午後おやつ | 🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵 | | | | | 午後おやつ | コーンフレーク 牛乳 | 牛乳 | コーンフレーク | レーズン |
| 16火 | オレンジ | もちきびご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜のさっと煮 豆腐のみそ汁 | きびなご ちくわ 絹豆腐 ワカメ | 白米 もちきび | ブロッコリー 冬瓜 人参 ねぎ | 31水 | バナナ | パン ホワイトシチュー かみかみあえ ポイルウインナー | 鶏肉 サキイカ ウインナー | じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 胡瓜 キャベツ |
| | 午後おやつ | マシュマロおこし 牛乳 | きな粉 牛乳 | マシュマロ バター コーンフレーク オートミール | | | 午後おやつ | 油味噌おにぎり 人参スティック | ツナ缶 | 油 砂糖 白米 | 人参 |



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 15日(月)海の日でお休みです。







7月 離乳食 献立表



令和6年

つぼみっ子保育園

| 日 | 曜日 | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 | 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(柔らかく刻む) | 果物 | おやつ (3回食から) |
|----|----|--|---|--------|---|
| 1 | 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ オニオンスープ | オレンジ果汁 | 南瓜おやき |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ | スイカ | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ | | |
| 2 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ | りんご果汁 | ササミおじや さつま芋スープ |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 切干大根つぶし煮 白菜スープ | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 切干大根いり煮 白菜スープ | | |
| 3 | 水 | 初期 | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトペースト オニオンスープ | バナナ果汁 | 鶏おじや じゃが芋スープ |
| | | 中期 | 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ | | |
| 4 | 木 | 初期 | つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参ペースト すましスープ | オレンジ果汁 | にゅうめん |
| | | 中期 | 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 | オレンジ | |
| | | 後期 | 軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐 | | |
| 5 | 金 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 豆腐のすり流し汁 | りんご果汁 | トマトおじや じゃが芋スープ |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 トマトサラダ 豆腐のすまし汁 | | |
| 6 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ じゃが芋スープ | バナナ果汁 |  おやつ |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え じゃが芋のみそ汁 | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁 | | |
| 8 | 月 | 初期 | つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 大根スープ | りんご果汁 | さつま芋おやき |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 人参しりしり煮 大根のみそ汁 | | |
| 9 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁 | りんご果汁 | 煮込みうどん |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 | | |
| 10 | 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 | りんご果汁 | 鶏おじや オニオンスープ |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁 | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 | | |
| 11 | 木 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ 冬瓜スープ | バナナ果汁 | 鮭おじや 鶏スープ |
| | | 中期 | 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトサラダマッシュ 冬瓜のすまし汁 | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 ササミの野菜煮 トマトサラダ 冬瓜のすまし汁 | | |
| 12 | 金 | 初期 | つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 白菜スープ | オレンジ果汁 | 南瓜おやき |
| | | 中期 | 全粥 魚とトマトのつぶし煮 野菜つぶし煮 白菜のみそ汁 | スイカ | |
| | | 後期 | 軟飯 魚のトマト煮 野菜きんぴら 白菜のみそ汁 | | |
| 13 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ | バナナ果汁 |  おやつ |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁 | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 魚と野菜の煮物 小松菜の和え物 大根のみそ汁 | | |
| 16 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 冬瓜煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁 | オレンジ果汁 | 鶏粥 冬瓜スープ |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 | オレンジ | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁 | | |
| 17 | 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ じゃが芋スープ | バナナ果汁 | じゃが芋おやき |
| | | 中期 | 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆乳スープ | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 ささみの煮物 南瓜の煮物 豆乳スープ | | |
| 18 | 木 | 初期 | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ | オレンジ果汁 | おじや 豆腐のすまし汁 |
| | | 中期 | 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 | オレンジ | |
| | | 後期 | 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 | | |
| 19 | 金 | 初期 | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ | りんご果汁 | おじや 豆腐のみそ汁 |
| | | 中期 | 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 大根のすまし汁 | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 大根のすまし汁 | | |
| 20 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツペースト 小松菜スープ | バナナ果汁 |  おやつ |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ 豆腐のみそ汁 | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のみそ汁 | | |
| 22 | 月 | 初期 | 全粥 白身魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ | りんご果汁 | さつま芋おじや オニオンスープ |
| | | 中期 | 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜のみそ汁 | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の軟らか煮 冬瓜のみそ汁 | | |
| 23 | 火 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 | オレンジ果汁 | ツナおじや じゃが芋スープ |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 | スイカ | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 | | |
| 24 | 水 | 初期 | つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 豆腐のいり煮マッシュ オニオンスープ | りんご果汁 | 鮭おじや 豆腐のすまし汁 |
| | | 中期 | 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ | 煮りんご | |
| | | 後期 | 軟飯 鮭のトマト煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ | | |
| 25 | 木 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ すましスープ | オレンジ果汁 | ツナおじや じゃが芋スープ |
| | | 中期 | 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ つぶしうどん汁 | オレンジ | |
| | | 後期 | 軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ 煮込みうどん汁 | | |
| 26 | 金 | 初期 | つぶしかゆ 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ | オレンジ果汁 | 南瓜おやき |
| | | 中期 | 全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ | オレンジ | |
| | | 後期 | 軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ | | |
| 27 | 土 | 初期 | つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ | バナナ果汁 |  おやつ |
| | | 中期 | 全粥 白身魚のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 冬瓜のすまし汁 | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 白身魚の煮物 胡瓜の和え物 冬瓜のすまし汁 | | |
| 29 | 月 | 初期 | つぶし粥 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すましスープ | バナナ果汁 | さつま芋おやき |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐 | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐 | | |
| 30 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚とトマトのすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ | オレンジ果汁 | ツナおじや 豆腐のみそ汁 |
| | | 中期 | 全粥 魚とトマトのつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁 | オレンジ | |
| | | 後期 | 軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁 | | |
| 31 | 水 | 初期 | つぶし粥 じゃが芋のミルク煮マッシュ キャベツの和え物ペースト オニオンスープ | バナナ果汁 | ササミおじや じゃが芋のみそ汁 |
| | | 中期 | 全粥 つぶしホワイトシチュー つぶし和え物 オニオンスープ | バナナ | |
| | | 後期 | 軟飯 ホワイトシチュー 和え物 オニオンスープ | | |



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 15日(月)海の日でお休みです。