



7月 幼児食献立表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	おもな食材(食品)				日	曜日	朝おやつ	果物	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)	
1	金	小魚	りんご	ご飯	鶏肉	白米	トマト	16	土	お菓子	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら
			から揚げチキン クーブイリチー かき玉汁	豚肉 昆布 卵	小麦粉 こんにやく	切干大根 人参 にはら ねぎ	小松菜の和え物 豚汁				しらす 豚肉	こんにやく	冬瓜 人参 ねぎ		
2	土	お菓子	バナナ	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	19	火	せんべい	りんご	ナスミートスパゲティ	合挽 大豆	スパゲティ	玉ねぎ 人参 なす アスパラ レタス 胡瓜 コーン 大根 ねぎ
			ほうれん草の和え物 みそ汁	ツナ缶	じゃが芋	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	ワカメスープ				ワカメ				
4	月	はちや棒	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	20	水	ヨーグルト	バナナ	ご飯	きびなご	白米	ブロッコリー 大根 人参 もやし 小松菜
			オクラの和え物 大根のみそ汁	ツナ缶	オクラ 人参 大根 えのき ねぎ	オクラ 人参 大根 えのき ねぎ	きびなごの唐揚げ 大根と豚肉の煮物 もやしのみそ汁				きびなご 豚肉 油揚げ				
5	火	グレープゼリー	パイナップル	ご飯	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	21	木	果汁	スイカ	夏野菜カレー	鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ
			鮭のマリネ ひじき炒め ゆし豆腐	ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	しらたき	レタス 胡瓜 トマト 人参 にはら ねぎ	モーウイの和え物 もずくスープ				ツナ缶 もずく		モーウイ 胡瓜 長ネギ		
6	水	チョコウエハース	りんご	麦ご飯	豚ミンチ	白米 押し麦	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	22	金	ビスコ	りんご	ご飯	赤魚の揚げ煮	白米	ブロッコリー 胡瓜 ねぎ
			ハンバーグ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	ハム	春雨	胡瓜 コーン キャベツ しめじ ねぎ	もずく酢 ゆし豆腐				もずく ゆし豆腐				
7	木	ビスコ	オレンジ	七夕冷やし中華	卵 ハム	中華麺	胡瓜 オクラ	23	土	お菓子	バナナ	カレーピラフ	ウインナー	白米	ピーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 ほうれん草 しめじ 人参
			星コロケ 冷ややつこ	絹豆腐	コロケ	トマト	ツナサラダ				ツナ缶				
8	金	黒棒	ヨーグルト	ゆかりご飯	白身魚	白米	コーン	25	月	はちや棒	オレンジ	ご飯	牛肉 大豆	白米	しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 小松菜 玉ねぎ 青しそ
			あえ	魚の西京焼き 昆布煮豆 鶏汁	大豆 昆布 鶏肉	こんにやく 大根 人参 ねぎ	大豆のハッシュドビーフ 大根サラダ ワカメスープ				ツナ缶 ワカメ				
9	土	お菓子	バナナ	チャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	26	火	ヤクルト	スイカ	ご飯	サバ	白米	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ
			胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ちくわ 木綿豆腐	胡瓜 人参 小松菜	胡瓜 オクラ トマト	サバの香味焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁				サバ 卵 木綿豆腐 油揚げ				
11	月	果汁	りんご	五穀米ご飯	白身魚 卵	白米 五穀米	長ネギ	27	水	クラッカー	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ オクラ 人参 コーン
			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	マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ	オクラのごまあえ 金時豆の甘煮				金時豆 黒糖				
12	火	ヤクルト	オレンジ	ご飯	白身魚 卵	白米	長ネギ	28	木	ヨーグルトドリンク	お弁当会 & お誕生会				
			魚フライネギソース 小松菜の白和え 大根のみそ汁	木綿豆腐 油揚げ	パン粉 小麦粉	長ネギ 小松菜 人参 大根 ねぎ									
13	水	ひねり揚げ	パイナップル	ご飯	豚肉	白米	玉ねぎ いんげん 胡瓜 人参 みかん 小松菜 しめじ	29	金	シークヰーサーゼリー	オレンジ	納豆ご飯	納豆	白米	白菜 人参 長ネギ 椎茸 絹さや ねぎ
			豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	厚揚げ	マカロニ マヨネーズ	小松菜 しめじ	八宝菜 ポテトフライ かき玉汁				豚肉 ちくわ 卵	フライドポテト			
14	木	オレンヂゼリー	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら	30	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 小松菜 長ネギ
			胡瓜とトマトの酢の物 アーサ汁	ツナ缶 アーサ	胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ	胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ	和え物 みそ汁				ツナ缶 ワカメ 厚揚げ				
15	金	ビスケット	スイカ	コーンご飯	サバ	白米	コーン	31	土	お菓子	バナナ	コーンカレー揚げ	サバ	白米	コーン トマト ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ
			きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	ちきあぎ	しらたき	ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ	きんぴらごぼう 白菜のみそ汁				ちきあぎ	しらたき	ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ		



※ 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。
 ※ 18日(月)海の日でお休みです。

7月 離乳食 献立表

令和4年

西原白百合保育園

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)	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、 家庭で食べた事がない食材は、 園では提供致しません。 子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
1	金	初期 中期 後期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁 全粥 じゃが芋のつぶし煮 切干大根つぶし煮 ソーメン汁 果物 軟飯 じゃが芋の煮物 切干大根いり煮 ソーメン汁 果物	じゃが芋おやき		
2	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚すり流し ほうれん草あえマッシュ じゃが芋スープ 果汁 全粥 魚の野菜つぶし煮 ほうれん草つぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	ツナおじや ほうれん草スープ		
4	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 大根スープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物	さつま芋おやき		
5	火	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁 全粥 鮭のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物 軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 ゆし豆腐 果物	にゅうめん		
6	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト キャベツスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ キャベツスープ 果物 軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋サラダ キャベツスープ 果物	さつま芋おやき		
7	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のトマトペースト じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚のトマトつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物	トマトおじや じゃが芋のみそ汁		
8	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 大根スープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 大豆のトマトつぶし煮 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ 軟飯 魚の野菜煮 大豆のトマト煮 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ	チーズパン じゃが芋スープ		
9	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜つぶしあえ 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 果物	豆腐おやき		
11	月	初期 中期 後期	つぶし粥 マーボー豆腐マッシュ 南瓜サラダペースト オニオンスープ 果汁 全粥 つぶしマーボー豆腐 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ 果物 軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	南瓜おじや 豆腐のみそ汁		
12	火	初期 中期 後期	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 果汁 全粥 魚のトマトつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 大根のみそ汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 小松菜の白和え 大根のみそ汁 果物	おじや 豆腐のみそ汁		
13	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶしマカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物	鶏おじや 南瓜スープ		
14	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト 冬瓜スープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 冬瓜のすまし汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 トマトサラダ アーサ汁 果物	鮭おじや 鶏スープ		
15	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁 全粥 魚のトマトつぶし煮 人参つぶし煮 白菜のみそ汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 人参きんぴら 白菜のみそ汁 果物	チーズパン オニオンスープ		
16	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 冬瓜スープ 果汁 全粥 魚のつぶし煮 つぶし小松菜あえ 冬瓜のみそ汁 果物 軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 冬瓜のみそ汁 果物	おじや じゃが芋のみそ汁		
19	火	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	おじや 豆腐のみそ汁		
20	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 大根ペースト 小松菜スープ 果汁 全粥 魚のつぶし煮 大根つぶし煮 小松菜のみそ汁 果物 軟飯 魚の煮物 大根の煮物 小松菜のみそ汁 果物	鶏粥 冬瓜スープ		
21	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ほうれん草つぶしあえ オニオンスープ 果汁 軟飯 鶏肉のミルク煮 ほうれん草和え物 オニオンスープ 果物	芋おじや ほうれん草スープ		
22	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 大根サラダマッシュ すましスープ 果汁 全粥 魚のつぶし煮 つぶし大根サラダ ゆし豆腐 果物 軟飯 魚の煮物 大根サラダ ゆし豆腐 果物	しらすおじや 大根スープ		
23	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツサラダペースト ほうれん草スープ 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物	ツナおじや 豆腐のすまし汁		
25	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ミルク煮すり流し 大根サラダマッシュ 野菜スープ 果汁 全粥 野菜のつぶしミルク煮 つぶし大根サラダ 野菜スープ 果物 軟飯 野菜のミルク煮 大根サラダ 野菜スープ 果物	ヨーグルトあえ ビスケット		
26	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁 全粥 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁 果物	パンケーキ		
27	水	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁 全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 煮込みうどん汁 果物 軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ 煮込みうどん汁 果物	ツナおじや 豆腐のみそ汁		
28	木	 お弁当会 & お誕生会 				
29	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のトマト煮 人参ペースト 大根スープ 果汁 納豆全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物 納豆軟飯 鶏肉のトマト煮 人参きんぴら 大根のみそ汁 果物	おじや じゃが芋のみそ汁		
30	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 小松菜スープ 果汁 全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 小松菜のみそ汁 果物 軟飯 魚のあんかけ 和え物 小松菜のみそ汁 果物	おじや オニオンスープ		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。