



7月 幼児食 献立表



西原百合保育園
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	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	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	はちや棒	ピーチ缶	夏野菜カレー	鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ	17	水	ビスケット	バナナ	ご飯	鶏肉	白米	ブロッコリー
			モーウイの和え物	ツナ缶	モウイ 胡瓜	もずく酢	もずく				胡瓜	豆乳スープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ
2	火	ビスケット	りんご	ご飯	白身魚	白米	コーン	18	木	せんべい	パン	雑穀米ご飯	豚ミンチ 木綿豆腐	白米 雑穀米	玉ねぎ 人参 ビーマン
			魚の西京焼き	豚肉 昆布	こんにやく	切干大根 にはら 人参	カラフルマーボー豆腐				ツナ缶	胡瓜の和え物	ワカメ	玉ねぎ ねぎ	
3	水	せんべい	バナナ	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	19	金	チョコウエハース	りんご	ナスミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 なす ビーマン トマト
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 りんご	パンパンジーサラダ				ササミ	レタス 胡瓜 コーン	ワカメのみそ汁	ワカメ	大根 ねぎ
4	木	チョコウエハース	オレンジ	ご飯	白米	レタス 胡瓜 トマト	20	土	お菓子	オレンジ	カレーピラフ	ウインナー	白米	ピーマン 人参 コーン	
			鮭のマリネ	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 にはら ねぎ				ツナサラダ	ツナ缶	キャベツ 胡瓜	豆腐のみそ汁	木綿豆腐	小松菜
5	金	ビスコ	バナナ	七ツ冷やし中華	卵 ハム	中華麺	胡瓜 オクラ トマト	22	月	かりんとう	オレンジ	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
			星ハンバーグ	ハンバーグ	ねぎ	南瓜サラダ	卵 チーズ				マヨネーズ	南瓜 レーズン	アーサ汁	アーサ 絹豆腐	冬瓜のみそ汁
6	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	23	火	ビスコ	スイカ	ご飯	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	コーン
			ほうれん草の和え物	ツナ缶	じゃが芋	ほうれん草 人参	ナムル				ツナ缶	プロッコリー もやし 人参	みそ汁	ねぎ	なめこ ねぎ
8	月	黒棒	パイ	麦ご飯	白米 押し麦	玉ねぎ ビーマン	24	水	黒棒	りんご	ふりかけご飯	白米 ふりかけ	トマト		
			豚肉の生姜焼き	豚肉	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参 みかん缶				鮭のみりん焼き	鮭	人参 ねぎ	ゴーヤー チャンプルー	卵 木綿豆腐	えのき茸 ねぎ
9	火	クラッカー	オレンジ	納豆ご飯	納豆	白米	白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜	25	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会				
			八宝菜	豚肉 ちくわ	胡瓜	胡瓜	ソーメン汁				ソーメン	ねぎ			
10	水	小魚	りんご	パン	パン	玉ねぎ 人参 グリンピース	26	金	クラッカー	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
			ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 人参 胡瓜 コーン				大根の和え物	カニ棒	大根 胡瓜	金時豆の甘煮	金時豆 黒糖	
11	木	ひねり揚げ	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら	27	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
			胡瓜とトマトの酢の物	ツナ缶	フライドポテト	胡瓜 トマト	胡瓜の和え物				ちくわ	胡瓜 人参	アサ汁	アサ	冬瓜 ねぎ
12	金	はちや棒	スイカ	ご飯	白米	トマト	29	月	はちや棒	パイ	豚肉のソース焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	
			サバのカレー揚げ	サバ	しらたき	ごぼう 人参				春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参	白菜のみそ汁	ゆし豆腐
13	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	30	火	チョコウエハース	オレンジ	ご飯	白身魚 卵	パン粉 小麦粉	長ネギ
			小松菜の和え物	ちくわ	フライドポテト	胡瓜 トマト	小松菜の白和え				木綿豆腐 ツナ缶	小松菜 人参	豚汁	豚肉	大根 人参 ねぎ
16	火	小亀せんべい	オレンジ	もちきびご飯	もちきび	白米 もちきび	オクラ 人参	31	水	ビスコ	りんご	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
			きびなごの唐揚げ	きびなご	オクラ 人参	オクラの和え物	ツナ缶				オクラ 人参	冬瓜のさつと煮	ちくわ	豆腐のみそ汁	絹豆腐 ワカメ



※ 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

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)	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 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 南瓜スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 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	ツナおじや 小松菜スープ	
		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 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			
9	火	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			
10	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	りんご果汁	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 つぶしサラダ オニオンスープ	煮りんご		
		後期	軟飯 ホワイトシチュー サラダ オニオンスープ			
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	おじや 小松菜スープ	
		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	つぶしかゆ 豆腐と野菜のすり流し 和え物マッシュ 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 胡瓜のつぶしあえ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 オニオンスープ			
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	オレンジ果汁	ツナおじや キャベツスープ	
		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	オレンジ		
		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 南瓜サラダペースト 冬瓜スープ	オレンジ果汁	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 つぶし南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜サラダ 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	 お弁当会 & お誕生会				
26	金	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			
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	鶏おじや じゃが芋スープ	
		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 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			



※ 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。