



7月幼児食予定献立表



令和元年 西原白百合保育園

日曜日	朝のおやつ	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	はちや棒	オムライス モーイの和え物 ヨーグルトあえ ワカメのみそ汁	芋天ぷら 牛乳	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳 絹豆腐 ワカメ ツナ缶	白米 さつま芋	玉ねぎ モーイ コーン グリーンピース 人参 果物 ねぎ	
2 火	小魚	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	オレンジゼリー	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 タピオカ 芋くず	トマト 小松菜 果物 大根 人参 ねぎ	
4 木	チョコウエハース	ご飯 魚の西京焼 果物 クープイリー 豆腐のすまし汁	ツナサンド 牛乳	白身魚 豚肉 アーサ 絹豆腐 昆布 ツナ缶 牛乳	白米 こんにやく パン	ブロッコリー 切干大根 人参 にはら 果物 ねぎ	
5 金	レーズン	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	かりんとう	カレーピラフ ツナサラダ 果物 コンソメスープ	チーズクラッカー 牛乳	ウインナー ツナ缶 牛乳	白米 クラッカー	人参 ピーマン コーン レタス 胡瓜 玉葱 パセリ 果物	
8 月	果汁	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 ひじき炒め ゆし豆腐	フレンチトースト 牛乳	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳 卵 ゆし豆腐	白米 しらたき 白米	トマト 人参 にはら 果物 ねぎ	
9 火	プリン	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	
10 水	せんべい	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	ちんびん 牛乳	鶏肉 しらす 木綿豆腐 もずく 牛乳 卵 ウインナー 牛乳	白米 玄米	冬瓜 人参 胡瓜 かいわれ 果物	
11 木	ヤクルト	コーンご飯 サバのカレー揚げ 果物 五目煮 アーサ汁	ヒラチーチー 牛乳	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	ごまウエハース	ご飯 唐揚げチキン 果物 麩チャンプルー みそ汁	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ ツキアゲ 木綿豆腐 牛乳	白米 くるま麩 コーンフレーク	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら 大根 ねぎ 果物 ブロッコリー	
13 土	ビスコ	焼きそば ワカメの和え物 果物 豆腐のみそ汁	タンナファクルー チーズ 牛乳	豚肉 しらす ワカメ 木綿豆腐 チーズ 牛乳	中華麺 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 胡瓜 小松菜 果物	
16 火	シーカーサーゼリー	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	コーンフレーク	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	ちんすこう りんご 牛乳	合挽き ウインナー ヨーグルト 牛乳	白米 じゃが芋 ちんすこう	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	
18 木	黒棒	ご飯 納豆油味噌 果物 チーズちくわ揚げ イナムドウチ	マシュマロおこし 牛乳	納豆 ちくわ チーズ 豚肉 かまぼこ 卵 きなこ 牛乳	白米 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 コーン 椎茸 ねぎ 果物	
19 金	プルーン	ご飯 白身魚のコーンマヨ焼き 果物 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	南瓜ドーナツ 牛乳	白身魚 ベーコン 牛乳 卵	白米	トマト にはら 人参 コーン ごぼう キャベツ ねぎ しめじ 果物 レタス 南瓜	
20 土	はちや棒	豚肉の生姜焼き丼 スパサラダ 果物 白菜のみそ汁	かりんとう レーズン 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	白米 サラスパ かりんとう	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 白菜 ねぎ 果物	
22 月	グレーゼリー	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 胡瓜スティック	豚ミンチ ツナ缶 豆乳 鮭 ワカメ	白米 パン	玉ねぎ 人参 果物 ほうれん草 コーン えのき 白菜 胡瓜	
23 火	フルーツグラノーラ	ご飯 秋刀魚のかば焼き 果物 もずく酢 南瓜のみそ汁	アイスクリーム ビスケット	秋刀魚 木綿豆腐 もずく アイスクリーム	白米 ビスケット	コーン 南瓜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物	
24 水	クラッカー	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 いりこ	三枚肉 かまぼこ カニ棒 金時豆 いりこ	白米 沖縄そば さつま芋	もやし しそ 胡瓜 ねぎ 果物	
25 木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
26 金	小魚	ご飯 魚の天ぷら 果物 干草和え うどん汁	チーズパンケーキ 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	
27 土	レーズン	炊き込みご飯 和え物 果物 豚汁	動物ビスケット レーズン 牛乳	ツナ缶 ひじき ハム 豚肉 チーズ 牛乳	白米 ビスケット	人参 にはら ねぎ 胡瓜 キャベツ 大根 しめじ 果物	
29 月	チョコウエハース	ご飯 ハンバーグ 果物 胡瓜の和え物 かき玉汁	ジャムパン 牛乳	合挽き ツナ缶 卵 牛乳	白米 じゃが芋	人参 ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 ねぎ 果物	
30 火	せんべい	麦ご飯 マーボー豆腐 果物 南瓜サラダ アーサ汁	プリン クラッカー	木綿豆腐 卵 豚ミンチ チーズ アーサ プリン	白米 押し麦 クラッカー	玉ねぎ ピーマン 南瓜 冬瓜 ねぎ 果物	
31 水	果汁	挽肉親子丼 春雨サラダ 果物 ゆし豆腐	アガラサー 牛乳	鶏ミンチ ベーコン 卵 かに棒 牛乳 ゆし豆腐	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン かいわれ 果物	

※ 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



西原白百合保育園

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	ジャムパン	
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	ビスケット	
8	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参きんぴら煮 ゆし豆腐	ジャムパン	
9	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	バナナ	
10	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ホトトギスマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮付け 果物 ホトトギスサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付け 果物 ホトトギスサラダ すまし汁	ちんびん	
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 キャベツ煮マッシュ 南瓜スープ	全粥 鶏肉のチーズつぶし煮 果物 麩チャンブルーつぶし煮 南瓜のみそ汁	軟飯 鶏肉のチーズ煮 果物 麩チャンブルー煮 南瓜のみそ汁	コーン フレーク	
13	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト 小松菜スープ	全粥 ササミのつぶし煮物 果物 胡瓜のつぶし和え物 豆腐のみそ汁	軟飯 ササミの煮物 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ビスケット チーズ	
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 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	りんごの コンポート	
18	木	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	コーン フレーク	
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	南瓜おやき	
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	鮭おにぎり	
22	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草ペースト キャベツスープ	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 キャベツのみそ汁	軟飯 ささみのミルク煮 果物 ほうれん草サラダ キャベツのみそ汁	コーン フレーク	
23	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 トマトペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶしトマトサラダ みそ汁	軟飯 魚の煮物 果物 トマトサラダ みそ汁	ヨーグルト ビスケット	
24	水	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	
25	木	お弁当会 & お誕生会				
26	金	つぶし粥 白身魚のすり流し 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 小松菜のつぶしあえ 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	
27	土	つぶし人参粥 和え物マッシュ 果汁 野菜スープ	じゅーしー つぶし和え物 果物 みそ汁	じゅーしー 和え物 果物 みそ汁	ビスケット レーズン	
29	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 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 つぶし和え物 みそ汁	軟飯 ササミの野菜煮 果物 和え物 みそ汁	ジャムパン	
30	火	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	ヨーグルト ビスケット	
31	水	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 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	蒸しパン	

※ 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。