

7月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3年7月

※赤色で表示されている歯の形の食材はアレルギー原因食品(卵)が含まれるものです。

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	
1 木	もずく丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) スライストマト フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 食パン マーガリン	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ トマト オレンジ	17 土	ドライカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	豚ひき肉 水煮大豆	米 白ごま	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト わかめ きゅうり りんご	
2 金	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) チンジャオロース風 きゅうりの塩昆布和え オクラ納豆 フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 豚肉 納豆 めかじき 卵 いりこ	米 片栗粉 三温糖 小麦粉 油	なめこ ピーマン 赤パプリカ たけのこ 玉葱 人參 きゅうり 塩昆布 オクラ バナナ	19 月	三色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) スライストマト フルーツ	アップルパイ	鶏ひき肉 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 バイシート	ほうれんそう とうがん トマト バナナ りんご 食卓シモン レーズン	
3 土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり りんご	20 火	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 キャベツのマヨ和え オクラ納豆 フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 シーチキン 納豆 牛乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ わかめ キャベツ コーン オクラ オレンジ	
5 月	あわご飯 レバー汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ オクラ納豆 フルーツ	小松菜ケーキ	豚レバー 島豆腐 みそ 白身魚 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび はるさめ ごま油 ホットケーキ ミックス 三温糖 油	とうがん にんじん なら きゅうり わかめ オクラ オレンジ こまつな	21 水	あわご飯 みそ汁(南瓜、ねぎ) クーブイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ちんぴん 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 島豆腐 卵 いりこ	米 もちきび 切りこんにゃく 三温糖 小麦粉 粉黒糖 油	かぼちゃ ねぎ 刻み昆布 切干ししいん にんじん ほうれんそう りんご	
6 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	芋天ぶら 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 さつまいも 小麦粉 油	きゅうり もしやし トマト わかめ あおさ バナナ	22 木	海の日					
7 水	炊き込みご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) ゴーヤーチャンブルー きゅうりのゆかり和え フルーツ	ミルクスコーン 小魚 飲むヨーグルト	シーチキン 油揚げ みそ 島豆腐 豚肉 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 マーガリン 白ごま ホットケーキ ミックス 油 三温糖	しいたけ ひじき ねぎ わかめ もやし ゴーヤー ¹ 玉葱 人參 きゅうり りんご レーズン	23 金	スポーツの日					
8 木	夏野菜カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 きな粉 牛乳 脱脂粉乳	米 白ごま 超熟ロール 油 三温糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん ナス カットトマト わかめ きゅうり オレンジ	24 土	肉みそ丼 すまし汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース わかめ きゅうり バナナ	
9 金	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え オクラ納豆 フルーツ	サーダーアンダギー	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 卵 いりこ	米 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 小麦粉 油 三温糖	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん オクラ バナナ	26 月	ビビンバ丼 みそ汁(豆腐、へちま) トマトのしらす和え フルーツ	ポテトフライ	牛肉 島豆腐 みそ しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油	にんじん もやし こまつな へちま トマト オレンジ	
10 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ りんご	27 火	ご飯 みそ汁(さつま芋、ねぎ) 照り焼きチキン マカロニサラダ オクラ納豆 フルーツ	タンナファクル	みそ 鶏肉 シーチキン 納豆 いりこ	米 さつまいも 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	ねぎ にんじん きゅうり オクラ りんご	
12 月	ハヤシライス ゆし豆腐 きゅうりのしらす和え フルーツ	スイカ クラッカー 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 ゆし豆腐 しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マーガリン 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト ねぎ きゅうり オレンジ すいか	28 水	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ツナサンド	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 食パン マーガリン マヨネーズ	きゅうり もしやし トマト わかめ あおさ バナナ コーン	
13 火	たなばた会 ゆかりご飯、そうめん汁 星形ハンバーグ 大豆サラダ、フルーツ	麸ラスク 小魚 ミルク、脱脂乳	星形ハンバーグ 水煮大豆 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 そうめん マヨネーズ おつゆ麩 マーガリン 三温糖	ねぎ にんじん ブロッコリー トマト バナナ	29 木	麦ご飯 ゆし豆腐 鰯のみそ煮 もしやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	ココアケーキ	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 抑麦 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン 油	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ オレンジ	
14 水	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 鯖の唐揚げ(甘辛たれ) キャベツのワカメ和え オクラ納豆 フルーツ	せんざい 小魚 麦茶	島豆腐 みそ さば 納豆 金時豆 いりこ	米 片栗粉 油 抑麦 粉黒糖	へちま キャベツ にんじん オクラ りんご	30 金	30 金	お誕生日会	黒米ご飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	ペイクド チーズケーキ	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご 食卓モン
15 木	麦ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ	31 土	中華丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 イカ みそ	米 片栗粉 おつゆ麩	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ わかめ きゅうり バナナ	
16 金	お弁当会	蒸しイモ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも								

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる

●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



★もずく丼レシピ★

«材料(大人2人、子ども2人分»

- 砂糖…15g(約大さじ1.5)
- 食塩…1.2g(約小さじ1/6)
- みりん…15cc(約大さじ1)
- 醤油…18cc(約大さじ1)
- おろししょうが…適量

«作り方»

- ①もずくは食べやすい長さにカット、人参、ピーマンは粗みじんにする。
- ②鍋又はフライパンに豚ひき肉と少量の水を入れて煮る。
- ③ある程度火が通ったら残りの食材を入れて火が通るまで煮る。
- ④●の調味料で味付けし、水分が多くなければ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ご飯の上に盛り付けて完成!

P3年 7月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
1 木	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1 木	1回食	お粥、スープ(じゃが芋) 野菜のそぼろ煮 トマト	もずく丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) トマト オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 じゃが芋 ささみ 人参 ピーマン トマト もずく 豚ひき肉 わかめ オレンジ
2 金	1回食	お粥、スープ(豆腐) ささみの野菜あんかけ きゅうりの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え バナナ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 ささみ ピーマン 玉葱 人参 きゅうり ひきわり納豆 豚肉
3 土	1回食	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうり りんご	豚丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ささみ キャベツ 玉葱 人参 小松菜 きゅうり りんご 豚肉 麩 わかめ
5 月	1回食	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、レバー汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜の納豆和え オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 白身魚 きゅうり 人参 ひきわり納豆 豚レバー 冬瓜 オレンジ
6 火	1回食	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ	軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 白身魚 きゅうり トマト さつま芋 チーズ バナナ あおさ
7 水	1回食	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご	軟飯、みそ汁(わかめ) ゴーヤーチャンブルー(離) きゅうりスティック りんご	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 人参 玉葱 きゅうり りんご わかめ 豚肉
8 木	1回食	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり	軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ささみ 南瓜 玉葱 人参 カットトマト きゅうり わかめ 豚肉 オレンジ
9 金	1回食	お粥、スープ ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え バナナ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ささみ 大根 人参 じゃが芋 いんげん ひきわり納豆 バナナ 麩 鶏肉 ごぼう
10 土	1回食	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 りんご	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 りんご	
	2回食		13時まで保育	(使用食材) 米 ささみ 人参 じゃが芋 りんご
12 月	1回食	お粥、ゆし豆腐(離) ささみと野菜のトマト煮 きゅうりのしらす和え	軟飯、ゆし豆腐(離) 牛肉と野菜のトマト煮 きゅうりのしらす和え オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ゆし豆腐 ささみ 玉葱 人参 カットトマト きゅうり しらす 牛肉 オレンジ
13 火	1回食	お粥、そうめん汁(離) ささみのとろみあんかけ 大豆サラダ(離) バナナ	軟飯、そうめん汁(離) 星形ハンバーグ 大豆サラダ(離) バナナ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 そうめん ささみ 水煮大豆 ブロックリー トマト シーチキン バナナ 星形ハンバーグ
14 水	1回食	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ キャベツの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ キャベツの納豆和え りんご	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 島豆腐 白身魚 キャベツ 人参 ひきわり納豆 りんご
15 木	1回食	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック オレンジ	
	2回食		おじや	(使用食材) 米 いんげん 人参 大豆 きゅうり 鶏肉 冬瓜 ひじき 豚ひき肉 オレンジ

★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
 ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
 ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
 ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
16 金	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16 金	1回食	お粥、スープ(離) ささみと野菜のトマト煮 きゅうり りんご	お弁当会	おじや
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ささみ さつま芋 玉葱 人参
17 土	1回食	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり りんご	おじや	(使用食材) 米 ささみ 玉葱 人参 ピーマン 水煮大豆 カットトマト きゅうり りんご わかめ 豚ひき肉
19 月	1回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 トマト バナナ	おじや	(使用食材) 米 島豆腐 ほうれん草 じゃが芋 トマト バナナ 鶏ひき肉 冬瓜
20 火	1回食	お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ キャベツのツナ和え ひきわり納豆	おじや	(使用食材) 米 ささみ 玉葱 キャベツ シーチキン ひきわり納豆 わかめ オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 ささみ 玉葱 キャベツ シーチキン ひきわり納豆 わかめ オレンジ
21 水	1回食	お粥、スープ 白和え 南瓜マッシュ りんご	おじや	(使用食材) 米 島豆腐 ほうれん草 人参 南瓜 りんご 鶏レバー
22 木				海の日
23 金				スポーツの日
24 土	1回食	お粥、スープ 野菜のそぼろ煮 きゅうり バナナ	おじや	(使用食材) 米 ささみ 玉葱 人参 きゅうり バナナ 豚ひき肉 麩 わかめ
26 月	1回食	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ トマトしらす和え	おじや	(使用食材) 米 ささみ 玉葱 人参 きゅうり バナナ 豚ひき肉 麩 わかめ
27 火	1回食	お粥、スープ(さつま芋) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え りんご	おじや	(使用食材) 米 玉葱 人参 ささみ カットトマト きゅうり りんご 牛肉
28 水	1回食	7倍粥 スープ キャベツペースト 南瓜マッシュ	おじや	(使用食材) 米 キャベツ 南瓜 島豆腐 玉葱 人参 ピーマン ひきわり納豆 鶏肉 オレンジ
	2回食		おじや	(使用食材) 米 キャベツ 南瓜 島豆腐 玉葱 人参 ピーマン ひきわり納豆 鶏肉 オレンジ
29 木	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 南瓜マッシュ	おじや	(使用食材) 米 7倍粥 スープ 玉葱ペースト 南瓜マッシュ おじや
30 金	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え 玉葱ペースト	おじや	(使用食材) 米 7倍粥 スープ 玉葱ペースト おじや
31 土	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え 玉葱ペースト	おじや	(使用食材) 米 7倍粥 スープ 玉葱ペースト おじや
	2回食		おじや	(使用食材) 米 7倍粥 スープ 玉葱ペースト おじや