



令和3年

# 7月 献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">           昼食            おやつ            (赤) 血や肉や骨になる食材            (黄) 熱や力になる食材            (緑) 体の調子を整える食材            ○おやつのお食材         </div>			<b>1</b> ごはん 鮭のじゃがマヨ焼き 彩りサラダ 玉ねぎとわかめのすまし汁 保育乳 梅おかかおにぎり 保育乳/鮭/○花かつお 米/じゃがいも/○米/○白ごま 玉ねぎ/キャベツ/人参 アスパラガス/コーン/わかめ ○梅干し/○ゆかりぶりがけ	<b>2</b> 麦ごはん 納豆みそ ゴーヤチャンプル レタススープ 保育乳 ココア蒸しパン 保育乳/納豆/ツナ缶/豚肉 厚揚げ/○大豆粉/○豆乳 米/押麦/○米粉 しょうが/コーヤ/人参 玉ねぎ/レタス/冬瓜/ココア	<b>3</b> マーボーどんぶり わかめみそ汁 黄桃 保育乳 わかめおにぎり 豆腐/豚肉/油揚げ 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/わかめ/ねぎ 黄桃/○わかめぶりがけ
<b>5</b> ごはん 肉じゃが チンゲン菜のナムル 豆腐のスープ 保育乳 きな粉クッキー/黄桃 保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉 米/じゃがいも/○米粉 玉ねぎ/人参/しらたき チンゲン菜/もやし わかめ/黄桃	<b>6</b> あわごはん 鮭のごま焼き 春雨サラダ もやしと油揚げのみそ汁 保育乳 ☆流しそうめん★ 保育乳/鮭/油揚げ/○ウィンナー 米/あわ/白ごま ○ライスパスタ 春雨/人参/きゅうり/きくらげ もやし/わかめ/○きゅうり	<b>7</b> ごはん タンドリーチキン 小松菜ツナ和え キャベツのスープ 保育乳 セタゼリー/ビスケット 保育乳/鶏もも肉/豆乳ヨーグルト ツナ缶/油揚げ/○豆乳 米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/小松菜/人参 キャベツ/○ココア ○りんご/○りんごジュース	<b>8</b> ごはん 魚ときこの中華蒸し じゃがいもきんぴら ゆし豆腐 保育乳 青菜おにぎり 保育乳/白身魚/ゆし豆腐 米/じゃがいも/○米/○白ごま えのきたけ/しめじ/しいたけ 玉ねぎ/人参/さやいんげん ねぎ/アーサ/○小松菜	<b>9</b> ごはん 豚肉ピーマン炒め ネギみそ厚揚げ わかめとコーンのスープ 保育乳 野菜かき揚げ 保育乳/豚肉/厚揚げ 米/○さつまいも/○米粉 ビーマン/黄ピーマン/人参 春雨/ねぎ/玉ねぎ/コーン わかめ/○ごぼう/○人参	<b>10</b> 豚どん 豆腐みそ汁 黄桃 保育乳 おかかおにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ ○花かつお 米/○米/○白ごま 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/わかめ/黄桃
<b>12</b> ごはん 鶏とだいごんの煮物 きゅうりの昆布和え 小松菜と油揚げのみそ汁 保育乳 豆腐ブラウニー 保育乳/鶏肉/ちくわ 油揚げ/○大豆粉/○豆腐 米/白ごま/○米粉 大根/きゅうり/キャベツ 小松菜/塩こんぶ/人参/ココア	<b>13</b> ごはん 魚の甘辛ソース 切干大根とひじきの炒め煮 キャベツとコーンのスープ 保育乳 みそおにぎり 保育乳/白身魚/油揚げ/○ツナ缶 米/○米 切干大根/ひじき/人参/しらたき キャベツ/コーン/○味付けのり	<b>14</b> カレーうどん ブロッコリーのごま和え オレンジ 保育乳 シリアルスナック 保育乳/豚肉 ライスパスタ/白ごま ○玄米フレーク 玉ねぎ/人参/ほうれん草 しいたけ/ブロッコリー/オレンジ ○マッシュマロ/○ココアフレーク	<b>15</b> ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜のすまし汁 保育乳 塩こんぶおにぎり 保育乳/鮭/○花かつお 米/じゃがいも ○米/○白ごま かぼちゃ/きゅうり/チンゲン菜 えのきたけ/○塩こんぶ	<b>16</b> お弁当会  保育乳 にんじんのスコーン 保育乳/○豆乳/○大豆粉 ○米粉 ○人参	<b>17</b> そぼろどんぶり キャベツスープ オレンジ 保育乳 ゆかりおにぎり 豚肉/油揚げ 米/○米 小松菜/人参/コーン/しょうが キャベツ/えのきたけ/オレンジ ○ゆかりぶりがけ
<b>19</b> あわごはん 鶏肉のごま照り焼き キャロットサラダ 和風わかめスープ 保育乳 大学いも/パイ 保育乳/鶏肉/ちくわ 米/あわ/白ごま ○さつまいも/○黒ごま 人参/キャベツ/きゅうり わかめ/○パイ	<b>20</b> ごはん チンジャオロース ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 保育乳 鮭おにぎり 保育乳/豚肉/豆腐/○鮭 米/ずりごま/○米 ビーマン/黄ピーマン/たけのこ ほうれん草/もやし/人参 わかめ/○味付けのり	<b>21</b> ごはん 鶏のトマト煮 アスパラガスのお浸し 野菜スープ 保育乳 ごまクッキー/バナナ 保育乳/鶏肉/花かつお ○大豆粉/○豆乳 米/○米粉/○黒ごま/○バナナ 玉ねぎ/トマトピューレ アスパラガス/キャベツ/人参	<b>22</b> 海の日 	<b>23</b> スポーツの日 	<b>24</b> しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 パイン 保育乳 青菜おにぎり 豚肉/油揚げ 米/○米 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/ねぎ/パイ
<b>26</b> ごはん 肉と豆腐煮 ナムル なめこみそ汁 保育乳 抹茶クッキー 保育乳/豆腐/豚肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/○米粉 玉ねぎ/ねぎ/えのきたけ しょうが/しらたき/きゅうり 切干大根/人参/なめこ/○抹茶	<b>27</b> ごはん 魚のみそ焼き サラダ 小松菜と豚肉のスープ 保育乳 わかめおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 米/○米/○白ごま キャベツ/きゅうり/コーン わかめ/小松菜/えのきたけ	<b>28</b> 麦ごはん チキンから揚げ ブロッコリーのチーズ焼き 白菜と人参のみそ汁 保育乳 おいものケーキ/オレンジ 保育乳/鶏肉/豆乳チーズ ○大豆粉/○豆乳 米/押麦/○米粉/○さつまいも しょうが/ブロッコリー/コーン 白菜/人参/長ネギ/オレンジ	<b>29</b> ごはん 鮭のクリームソース さやいんげんのごま和え 春雨スープ 保育乳 鶏たけのこおにぎり 保育乳/鮭 ○鶏肉/○油揚げ 米/ずりごま/○米 玉ねぎ/クリームコーン/パセリ さやいんげん/春雨/小松菜 ○たけのこ/○人参	<b>30</b> ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の和風サラダ キャベツみそ汁 保育乳 くずもち 保育乳/豚肉/豆腐 ○豆乳/○きな粉 米/白ごま/○タピオカ粉/○米粉 しょうが/玉ねぎ/人参/大根 きゅうり/キャベツ/わかめ	<b>31</b> もすくどんぶり 青菜スープ オレンジ 保育乳 みそおにぎり 豚肉/油揚げ/○ツナ缶 米/○米 もすく/ビーマン/赤ビーマン しょうが/コーン/小松菜 えのきたけ/オレンジ/○のり

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

令和3年

7月

献立表【離乳食】



ここわ保育園



(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ、だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ、だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯、だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん、だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
<p>※お弁当会※ 7月16日(金)</p>			1 ミルク/白身魚	2 ミルク/豆腐	3 ミルク/豆腐
			米/じゃがいも	米	米
			玉ねぎ/キャベツ/人参	人参/玉ねぎ/冬瓜	人参/小松菜
5 ミルク/豆腐/豚肉	6 ミルク/白身魚	7 ミルク/豆腐/鶏肉	8 ミルク/白身魚	9 ミルク/豆腐/豚肉	10 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米	米/じゃがいも	米/さつまいも	米
玉ねぎ/人参/チンゲン菜	人参/きゅうり/もやし	玉ねぎ/小松菜 人参/キャベツ	玉ねぎ/人参/小松菜	ピーマン/人参/玉ねぎ	玉ねぎ/人参
12 ミルク/豆腐/鶏肉	13 ミルク/白身魚	14 ミルク/豆腐/豚肉	15 ミルク/白身魚	16 ミルク	17 ミルク/豆腐
米	米	ライスパスタ	米/じゃがいも	米	米
大根/きゅうり/人参 キャベツ/小松菜	人参/キャベツ	玉ねぎ/ほうれん草 人参/ブロッコリー	かぼちゃ/きゅうり チンゲン菜	 人参	小松菜/人参 キャベツ
19 ミルク/豆腐/鶏肉	20 ミルク/豆腐/豚肉	21 ミルク/豆腐	22 海の日	23 スポーツの日	24 ミルク/豆腐
米/さつまいも	米	米	 海の日	 スポーツの日	米
人参/キャベツ きゅうり	ピーマン/人参 ほうれん草/もやし	玉ねぎ/キャベツ/人参			玉ねぎ/人参/小松菜
26 ミルク/豆腐/豚肉	27 ミルク/白身魚	28 ミルク/豆腐/鶏肉	29 ミルク/白身魚	30 ミルク/豆腐/豚肉	31 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米/さつまいも	米	米	米
玉ねぎ/人参/きゅうり	キャベツ/きゅうり 小松菜	ブロッコリー/人参/白菜	玉ねぎ/小松菜/人参	玉ねぎ/人参/大根 キャベツ/きゅうり	ピーマン/小松菜

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。