

令和4年

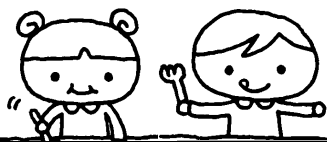
# 7月 献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> 麦ごはん 納豆みそ ゴーヤーチャンプルー 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/ゴーヤー/人参 玉ねぎ/レタス/冬瓜/ココア	<b>2</b> マーボーどんぶり わかめみそ汁 黄桃  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/小松菜 黄桃/わかめ/ふりかけ
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 ○おやつ食材					
<b>4</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>5</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 青菜おにぎり  保育乳/鮭/油揚げ  米/あわ/白ごま/○米  春雨/人参/きゅうり/きくらげ もやし/わかめ/○小松菜	<b>6</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 七タゼリー  保育乳/鶏もも肉 豆乳ヨーグルト/ツナ缶/油揚げ  米/白ごま  玉ねぎ/小松菜/人参 キャベツ/○パイナップル ○人参/○りんごジュース	<b>7</b> ごはん 魚ときこの中華蒸し じゃがいもごきんぴら ゆし豆腐  保育乳 ☆流しそうめん★  保育乳/白身魚/ゆし豆腐  米/じゃがいも/○ライスパスタ  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/小松菜/○きゅうり	<b>8</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>9</b> 豚どん 豆腐みそ汁 黄桃  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 人参/ねぎ/わかめ/黄桃
<b>11</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>12</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/じゃがいも/○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>13</b> ごはん カレーうどん フロッキーのごま和え 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/フロッキー/オレンジ ○マッシュルーム/○ココアフレーク	<b>14</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>15</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>16</b> そぼろどんぶり キャベツスープ オレンジ  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 ○ゆかりふりかけ
<b>18</b> 海の日   保育乳 鮭おにぎり  保育乳/豚肉/豆腐/○鮭  米/すりごま/○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>19</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/すりごま/○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>20</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>21</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/コーン/わかめ ○梅干し/○ゆかりふりかけ	<b>22</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/パイナップル  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/○パイナップル	<b>23</b> しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 パイナップル  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/パイナップル
<b>25</b> ごはん 肉とうふ煮 ナムル なめこみそ汁  保育乳 抹茶クッキー/オレンジ  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/人参 しょうが/しらたき/きゅうり 切干大根/なめこ/○抹茶/○オレンジ	<b>26</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 人参/えのきたけ	<b>27</b> 麦ごはん チキンから揚げ フロッキーのチーズ焼き 白菜と人参のみそ汁  保育乳 おいものケーキ/りんご  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/フロッキー/コーン 白菜/人参/長ネギ/○りんご	<b>28</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/すりごま/○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>29</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>30</b> もずくどんぶり 青菜スープ オレンジ  みそおにぎり  豚肉/油揚げ/○ツナ缶  米/○米  もずく/ビーマン/赤ピーマン 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4年

7月

献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(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
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>※お弁当会※ 7月15日(金)</p> </div>			
1	2	3	4	5	6
ミルク	ミルク/豆腐	ミルク/豆腐	ミルク/白身魚	ミルク	ミルク/豆腐
米	米	米	米/じゃがいも	米	米
人参/玉ねぎ レタス/冬瓜 ゴーヤー	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/きゅうり もやし/小松菜	人参/玉ねぎ 小松菜/人参 えのきたけ/わかめ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ
7	8	9	10	11	12
ミルク/豆腐	ミルク/豆腐	ミルク/豆腐	ミルク/白身魚	ミルク	ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米/さつまいも	米	米/じゃがいも	米	米
人参/玉ねぎ レタス/冬瓜 ゴーヤー	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/きゅうり もやし/小松菜	人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ
13	14	15	16	17	18
ミルク/豆腐	ミルク/白身魚	ミルク	ミルク/豆腐	ミルク/豆腐	ミルク/豆腐
ライスパスタ/米	米/じゃがいも	米	米	米	米
人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/きゅうり もやし/小松菜	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ
19	20	21	22	23	24
ミルク/白身魚	ミルク/豆腐	ミルク/白身魚	ミルク/豆腐	ミルク/豆腐	ミルク/豆腐
米	米	米/じゃがいも	米	米/さつまいも	米
人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/きゅうり もやし/小松菜	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/きゅうり もやし/小松菜	人参/小松菜 わかめ/ねぎ
25	26	27	28	29	30
ミルク/豆腐	ミルク/白身魚	ミルク/白身魚	ミルク/白身魚	ミルク/白身魚	ミルク/白身魚
米/じゃがいも	米	米/さつまいも	米	米	米
人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ	人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/玉ねぎ チンゲン菜/わかめ	人参/小松菜 わかめ/ねぎ

◎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。