



7月 幼児食献立表



赤・・・血や肉や骨を作る

黄・・・熱や力となる

緑・・・体の調子を整える

曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)			曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)		
		赤	黄	緑			赤	黄	緑
1 土	ごはん 煮つけ お浸し すまし汁 果物 バナナヨーグルト	揚げ豆腐 豚肉 ヨーグルト ちくわ	ごはん	大根 昆布 ほうれん草 白菜 えのき わかめ	17 月	海の日 			
3 月	ごはん 豆腐ステーキ ゆかり和え みそ汁 果物 お好み焼き	とうふ 豚ミンチ みそ たまご 牛乳	ごはん 油・さとう 小麦粉	人参・玉ねぎ しいたけ きゃべつ シメジ きゅうり 小松菜	18 火	ごはん さんまの蒲焼 ポテトサラダ みそ汁 果物 くずもち	さんま みそ きなこ 牛乳	ごはん さとう・油 じゃが芋 マヨネーズ いもくず	大根 人参 コーン 小松菜 えのき
4 火	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 果物 くずもち	さかな かまぼこ とうふ きなこ 牛乳	ごはん 油・さとう いもくず	きゅうり 人参 ごぼう れんこん しいたけ なめこ・小松菜	19 水	沖縄そば もずくの天ぷら ナムル 果物 おにぎり	ぶたにく かまぼこ ツナ たまご ちくわ	そば 小麦粉 油・さとう ごはん	もずく たまねぎ 人参・ねぎ 小松菜 やし きゅうり
5 水	ごはん ゴーヤチャンプルー もずく酢 具だくさんスープ 果物 蒸しパン	とうふ たまご 牛乳 とりにく	ごはん 油・さとう 小麦粉	にがうり もやし 人参・もずく 大根 青菜	20 木	ごはん ひじき炒め しゅうまい ゆし豆腐 果物 ふかし芋	油揚げ 大豆 ツナ缶 ぶたにく とりにく とうふ・牛乳	ごはん 油・さとう 小麦粉 マヨネーズ サツマイモ	ひじき 人参・もやし たまねぎ レタス
6 木	スパゲティナーポリタン ブロッコリーサラダ すまし汁 果物 炊き込みごはん	ウインナー 粉チーズ ヨーグルト たまご とりにく 油揚げ	スパゲティ 油・マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー わかめ・えのき ひじき・ごぼう	21 金	三色井 もずくの酢の物 みそ汁 果物 プリン	たまご とりミンチ みそ 牛乳	さとう・油 ごはん じゃが芋 プリン ウエハース	小松菜 もずく 大根 きゅうり 人参
7 金	ごはん 星のコロッケ ミックスサラダ 春雨スープ 果物 ゼリー	とりにく 豚肉 ツナ	ごはん 小麦粉 パン粉 油・さとう ゼリー ウエハース	ブロッコリー きゅうり コーン 春雨 青菜 しいたけ	22 土	ごはん 豆腐のつくねあんかけ きゃべつゴマ和え みそ汁 果物 ヨーグルト	とうふ・牛乳 ぶたにく たまご 油揚げ ヨーグルト	ごはん 片栗粉 油・さとう ごま クッキー	人参・ひじき 玉ねぎ きゃべつ もやし 小松菜 大根
8 土	カレーライス ヨーグルトサラダ すまし汁 プリン	豚肉 牛乳 ヨーグルト 牛乳 たまご とりにく	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター さとう・ウエハース プリン	人参 玉ねぎ しいたけ わかめ	24 月	ごはん さばのみそ焼き 納豆和え すまし汁 果物 冷やしそうめん	さば なつとう とうふ たまご	ごはん そうめん さとう	人参 からし菜 わかめ
10 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜と糸こんにゃくの炒り煮 みそ汁 果物 ブルーチェ	豚肉 みそ 牛乳	ごはん 油・さとう ふ ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ こんにゃく シメジ	25 火	ごはん 酢豚 きゃべつ中華和え コーンスープ 果物 チョコサンド	ぶたにく たまご ささみ	ごはん 片栗粉 油・さとう 食パン チョコクリーム	人参・玉ねぎ ピーマン しいたけ ひじき きゃべつ きゅうり
11 火	ごはん 揚げ魚のあんかけ 切干大根炒め みそ汁 果物 ジャムサンド	白身さかな かまぼこ みそ 牛乳	ごはん 片栗粉 油・さとう 食パン ジャム	玉ねぎ 人参・しいたけ 切干大根 昆布 こんにゃく 小松菜	26 水	ごはん チキンの照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ 果物 ホットケーキ	とりにく ハム ベーコン たまご 牛乳	ごはん マヨネーズ 小麦粉 バター ジャム じゃが芋	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ 大根
12 水	ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め 酢の物 すまし汁 果物 大学芋	とうふ 豚肉 しらすぼし 牛乳	ごはん 油・さとう そうめん さつまいも ごま	ピーマン ねぎ しいたけ たけのこ わかめ・きゅうり	27 木	ごはん ハンバーグ ぼてかぼサラダ みそ汁 果物 お誕生ケーキ	ぶたミンチ とりミンチ たまご 油揚げ みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃが芋・マカロニ ケーキ ジュース	たまねぎ かぼちゃ きゅうり えのき
13 木	ひじきごはん 揚げ春巻き 青菜のお浸し ゆし豆腐 果物 ちんびん	とりにく 油揚げ 豚肉 とうふ 牛乳	ごはん 油・さとう 小麦粉	人参 ひじき いんげん 青菜・しめじ	28 金	ごはん へちまの中華煮 おかか和え みそ汁 果物 冷やしそうめん	とうふ ぶたミンチ みそ たまご	ごはん 油・さとう 片栗粉 ふ そうめん	へちま 人参 大根 きゅうり えのき わかめ
14 金	親子丼 すみそ和え みそ汁 果物 ゼリー	とりにく たまご いかに	ごはん さとう・ウエハース ゼリー	玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり・大根 人参・ほうれん草	29 土	ドライカレー かみかみ和え もずくスープ 果物 コロツケ	ぶたミンチ 粉チーズ さきいか たまご 牛乳	ごはん 油・さとう ごま 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ コーン ピーマン・もずく きゅうり・きゃべつ
15 土	親子でアート 				31 月	ごはん シャケのあけぼの焼き お浸し つくね汁 大学芋	シャケ とりミンチ お浸し なると 牛乳	ごはん マヨネーズ 小麦粉 サツマイモ	ほうれん草 きゃべつ パン粉 人参 えのき わかめ

※材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。(作成者)栄養士 親川奈緒美