



7月の予定献立表

楚辺すみれ保育園

令和4年7月

管理栄養士 石垣 美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	金	妻ご飯 チキンのから揚げ ひじきの炒め煮 へちまのみそ汁 フルーツ	くずもち 保育乳	鶏肉 だいず (ゆで) ツナ缶 油揚げ きな粉 保育乳	鉄ウエハース 精白米 押麦 片栗粉 油 こんにやく 三温糖 いもくず 粉 黒糖	しょうが ひじき 人参 キャベツ へちま みず菜 フルーツ		
2	土	野菜そば さつま芋サラダ フルーツ	あんパン 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ チーズ 保育乳	沖縄そば さつまいも	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり りんご レーズン フルーツ		
4	月	夏野菜カレー コールスローサラダ わかめスープ フルーツ	アイスクリーム 麦茶	煮干し 豚肉 ハム 絹ごし豆腐 アイスクリーム	精白米 じゃがいも 油 三温糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす オクラ キャベツ きゅうり わかめ ねぎ フルーツ		
5	火	あわご飯 鯖のケチャップ揚げ ゴーヤチャンプルー ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト	フルーツシリアル	さば 鶏卵 沖縄豆腐 ヨーグルト 牛乳	クラッカー 精白米 あわ 片栗粉 油 いりごま コーンフレーク	ゴーヤ 人参 玉ねぎ ほうれんそう えのき パナナ りんご 黄桃缶		
6	水	妻ご飯 とうふステーキ チンゲン菜炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツ	チョコサンド 保育乳	沖縄豆腐 豚肉 油揚げ 保育乳	精白米 押麦 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 食パン	ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜 人参 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
7	木	七夕ソーメン 天ぷら 人参ゼリー	ゆかりおにぎり 保育乳	煮干し 鶏卵 白身魚 保育乳	そうめん 油 小麦粉 三温糖 精白米	トマト わかめ オクラ 人参 青のり粉 かぼちゃ なす オレンジジュース 焼きのり	行事食！ 屏	
8	金	雑穀ご飯 キャベツのメンチカツ 青菜豆腐炒め 冬瓜のみそ汁 フルーツ	南瓜ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 保育乳	鉄ウエハース 精白米 パン粉 小麦粉 油 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 こまつな とうがん しめじ ねぎ フルーツ かぼちゃ		
9	土	沖縄そば 納豆かき揚げ フルーツ	タンナーファッフルー 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 納豆 保育乳	クラッカー 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒糖菓子	ねぎ 玉ねぎ 人参 こまつな フルーツ		
11	月	あわご飯 なすと豚肉のみそ炒め オクラ和え へちまのみそ汁 フルーツ	フライドポテト 保育乳	チーズ 豚肉 削り節 沖縄豆腐 保育乳	精白米 あわ 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	なす 人参 玉ねぎ いら オクラ きゅうり へちま ねぎ フルーツ 青のり粉		
12	火	スパゲッティナポリタン チーズ じゃこサラダ 卵スープ フルーツ	みそおにぎり 保育乳	煮干し ウィナー チーズ しらす干し かに風味かまぼこ 鶏卵 ツナ缶 甘みそ 保育乳	スパゲッティ 油 片栗粉 精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ピーマン キャベツ きゅうり しめじ ねぎ フルーツ 焼きのり		
13	水	妻ご飯 魚のみそマヨ焼き 八宝菜 ソーメン汁 フルーツ	芋くずアングー 保育乳	赤魚 豚肉 保育乳	精白米 押麦 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 そうめん さつまいも いもくず 白玉粉	はくさい 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ ねぎ フルーツ		
14	木	お弁当の日	誕生ケーキ 保育乳		お誕生会！！		楽しみだね！	
15	金	マーボ丼 春雨サラダ 冬瓜スープ フルーツ	かりんとう 保育乳	豚ひき肉 沖縄豆腐 ハム 保育乳	クラッカー 精白米 三温糖 油 片栗粉 はるさめ	人参 玉ねぎ しょうが ねぎ きゅうり きくらげ もやし とうがん わかめ みず菜 フルーツ		
16	土	野菜そば 南瓜サラダ フルーツ	ステックパン 保育乳	豚肉 かまぼこ ハム 保育乳	沖縄そば	キャベツ 人参 きくらげ かぼちゃ きゅうり フルーツ		
18	月	海の日						
19	火	ハヤシライス 青菜サラダ きのこスープ ヨーグルト	玄米棒 保育乳	牛肉 生クリーム 鶏ささ身 ヨーグルト 保育乳	精白米 じゃがいも 油 いりごま 玄米菓子	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン こまつな 赤ピーマン しめじ えのき 長ねぎ		
20	水	玄米ご飯 レバーフライ 大根の炒め 煮 南瓜のみそ汁 フルーツ	ちんびん 保育乳	豚レバー 鶏卵 豚肉 保育乳	クラッカー 精白米 玄米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒砂糖	にんにく レタス 大根 刻み昆布 人参 いら かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ アツツ		
21	木	ロールパン 鮭のチーズ焼き 野菜スープ トマトサラダ フルーツ	ひじきおにぎり 保育乳	鮭 ピザ用チーズ ベーコン 油揚げ 保育乳	ロールパン 油 三温糖 精白米	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト きゅうり レタス ホールコーン缶 ひじき ねぎ フルーツ		
22	金	チャーハン チーズ モーイサラダ もずくスープ フルーツ	フレンチトースト 保育乳	煮干し 鶏卵 チーズ ベーコン 牛乳 保育乳	精白米 油 三温糖 食パン	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ホールコーン缶 キャベツ フルーツ		
23	土	沖縄そば ゴーヤかき揚げ フルーツ	黒糖棒 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 しらす干し 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 粉黒糖	ねぎ ながり 玉ねぎ 人参 フルーツ		
25	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 魚の磯部天ぷら 豆腐わかめのみそ汁 フルーツ	カルピスゼリー 保育乳	チーズ 豚ひき肉 グルコン切り身 鶏卵 沖縄豆腐 乳飲料 保育乳	精白米 あわ 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	とうがん 人参 玉ねぎ ねぎ 青のり粉 わかめ みず菜 フルーツ みかん缶		
26	火	雑穀ご飯 赤魚の揚げ煮 タマナー炒め ソーメン汁 フルーツ	プチマドレーヌ 保育乳	赤魚 保育乳	鉄ウエハース 精白米 片栗粉 油 そうめん	なす ねぎ へちま キャベツ 人参 いら しいたけ フルーツ		
27	水	チキンカレー マカロニサラダ 春雨スープ フルーツヨーグルト	人参ホットケーキ 保育乳	鶏肉 鶏卵 プレーンヨーグルト 牛乳 保育乳	クラッカー 精白米 じゃがいも 油 マカロニ はるさめ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり ホールコーン缶 こまつな パナナ りんご みかん缶		
28	木	妻ごはん 肉じゃが うじら豆腐 白菜のみそ汁 パナナ	カステラ 保育乳	豚肉 沖縄豆腐 鶏卵 油揚げ 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも しらす 油 三温糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 乾しいたけ いら ひじき こまつな はくさい しめじ フルーツ		
29	金	三色丼 かりかき胡瓜 ゆし豆腐 フルーツ	ふかし芋 保育乳	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 削り節 ゆし豆腐 保育乳	精白米 三温糖 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 こまつな きゅうり ねぎ フルーツ		
30	土	野菜そば ポテトサラダ チーズ フルーツ	まんじゅう 保育乳	豚肉 かまぼこ ハム チーズ 保育乳	クラッカー 沖縄そば じゃがいも	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり ホールコーン缶 フルーツ		

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいて います。



2022

7月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園



管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミキャベツ人参のつぶし煮 みず菜のみそ汁	軟飯 ササミキャベツ人参の柔らか煮 みず菜のみそ汁	フルーツ	フルーツ
2日 (土)	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	パンがゆ	パン 🍞
4日 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 豆腐スープ	フルーツ	フルーツ
5日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	人参がゆ 白身魚玉ねぎほうれん草のつぶし煮 ヨーグルト	人参入り軟飯 白身魚玉ねぎほうれん草の柔らか煮 ヨーグルト	おろしりんご	フルーツシリアル
6日 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ ササミ豆腐チンゲン菜のつぶし煮 じゃが芋玉ねぎのみそ汁 フルーツ	軟飯 ササミ豆腐チンゲン菜の柔らか煮 じゃが芋玉ねぎのみそ汁 フルーツ	パンがゆ	パン 🍞
7日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜ソーメン おろしりんご	煮込み野菜ソーメン 人参ゼリー	野菜白身魚入りおじや	野菜白身魚入りおじや
8日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	南瓜がゆ 鶏ひき肉キャベツ人参のつぶし煮 冬瓜豆腐のみそ汁	南瓜入り軟飯 鶏ひき肉キャベツ人参の柔らか煮 冬瓜豆腐のみそ汁	フルーツ	フルーツ
9日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
11日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	フルーツ	フルーツ
12日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	野菜スパゲッティのクタクタ煮 フルーツ	野菜スパゲッティのクタクタ煮 フルーツ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
13日 (水)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 赤魚玉ねぎ人参のつぶし煮 ソーメン汁	軟飯 赤魚玉ねぎ人参の柔らか煮 ソーメン汁	さつまいものミルク煮	さつまいものミルク煮
14日 (木)	お誕生会! 		お弁当の日	せんべい	せんべい
15日 (金)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁	人参がゆ 鶏ひき肉豆腐チンゲン菜のつぶし煮 冬瓜スープ	人参入り軟飯 鶏ひき肉豆腐チンゲン菜の柔らか煮 冬瓜スープ	フルーツ	フルーツ

2022

7月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園



管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16日 (土)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	パンがゆ	パン 🍞
19日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ ササミ人參じゃが芋のつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 ササミ人參じゃが芋の柔らか煮 玉ねぎスープ	ヨーグルト	ヨーグルト
20日 (水)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁(上澄み)	全がゆ 南瓜ササミ人參のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 南瓜ササミ人參の柔らか煮 大根おろし汁	フルーツ	フルーツ
21日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	パンがゆ 鮭玉ねぎ人参のミルク煮 トマトスープ	パン 🍞 鮭玉ねぎ人参のミルク煮 トマトスープ	野菜おじや	野菜おじや
22日 (金)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ人參玉ねぎのつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 ササミ人參玉ねぎのつぶし煮 冬瓜おろし汁	パンがゆ	フレンチトースト
23日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
25日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉冬瓜人参のつぶし煮 豆腐白身魚のみそ汁	軟飯 鶏ひき肉冬瓜人参のつぶし煮 豆腐白身魚のみそ汁	フルーツ	フルーツ
26日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参がゆ 赤魚キャベツのつぶし煮 ソーメン汁	人参入り軟飯 赤魚キャベツの柔らか煮 ソーメン汁	フルーツ	フルーツ
27日 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 春雨小松菜スープ	軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 春雨小松菜スープ	おろしりんごヨーグルト	フルーツヨーグルト
28日 (木)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐ササミ小松菜のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 豆腐ササミ小松菜の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	フルーツ	フルーツ
29日 (金)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁(上澄み)	野菜鶏ひき肉のおじや ゆし豆腐 フルーツ	野菜鶏ひき肉のおじや ゆし豆腐 フルーツ	さつま芋のミルク煮	ふかし芋
30日 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
<p>☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めています。</p> <p>☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。</p>					