



令和4年7月の予定献立表



あじや保育園

日	曜日	昼	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)	
1	金	あわごはん, 魚のムニエル, マカロニサラダ, 野菜スープ, フルーツ	ミルク さつまいももち	キングクリップ, 卵, 牛乳	米, あわ, 小麦粉, マカロニ, さつまいも, 片栗粉	きゅうり, たまねぎ, コーン, ミニトマト, キャベツ, にんじん, オレンジ	
2	土	肉うどん, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉	うどん, パン	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, バナナ	
4	月	お星さまカレー, フルーツヨーグルト	麦茶 アイスクリーム	鶏もも, レバー, ロースハム, アイスクリーム, ヨーグルト	米, あわ, じゃがいも, コーン, レーク	たまねぎ, にんじん, オクラ, バナナ, みかん缶, もも缶	
5	火	あわごはん, 魚の唐揚げ, 豆腐チャンプルー, みそ汁, フルーツ	ミルク アガサー	かれい, 豆腐, 牛乳	米, あわ, さつまいも, 強力粉	にんじん, もやし, たまねぎ, 黄ピーマン, いら, なす, オレンジ	
6	水	あわごはん, ウカライリチー, 南蛮サラダ, 中華スープ, フルーツ	ミルク 羊いりこの甘露煮	おから, 豚ひき肉, ロースハム, 豆腐, 煮干し	米, あわ, さつまいも, ごま	ひじき, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, きゅうり, もやし, レタス, トマト, こまつな, えのき, りんご	
7	木	天の川そうめん, ポテトサラダ, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉, 卵, 豚ひき肉	そうめん, じゃがいも, 米	オクラ, きゅうり, トマト, にんじん, コーン, GP, スイカ, こねぎ, 焼きのり	
8	金	あわごはん, チキン南蛮, キャベツ炒め, みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	鶏肉, 卵, 豆腐	米, あわ, 片栗粉, さつまいも, ごま	たまねぎ, キャベツ, にんじん, アスパラ, こまつな, パイン缶	
9	土	大掃除(家庭保育のご協力をよろしくお願いいたします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)					
11	月	ハヤシライス, ツナサラダ, フルーツ	ミルク アメリカンドック	豚肉, ツナ水煮缶, ウィナー, 卵, 牛乳	米, HM粉, じゃがいも	トマト, たまねぎ, しめじ, ブロッコリー, きゅうり, コーン, りんご	
12	火	あわごはん, ゴーヤー豆腐, レバーのサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	卵, レバー	米, あわ, 片栗粉, さつまいも, 小麦粉	ゴーヤー, きゅうり, トマト, レタス, コーン, はくさい, オレンジ	
13	水	あわごはん, 焼き肉, キャロットサラダ, みそ汁, フルーツ	麦茶 豆おにぎり	豚肉, 豆腐, 大豆, 枝豆	米, あわ	ブロッコリー, かぼちゃ, にんじん, きゅうり, レタス, レーズン, こまつな, パイン缶, ひじき, 焼きのり	
14	木	スパゲティミートソース, コールスローサラダ, スープ, フルーツ	麦茶 うめおにぎり	豚ひき肉	マカロニ, じゃがいも, 米	たまねぎ, にんじん, GP, キャベツ, きゅうり, りんご, レーズン, オクラ, スイカ	
15	金	ごはん, 魚のピカタ, チンゲン菜の中華炒め, 中華スープ, フルーツ	麦茶 オレンジゼリービスケット	白身魚, 卵, 粉チーズ, 豆腐	小麦粉, はるさめ, 片栗粉, ごま, 米	チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, えのき, しいたけ, はくさい, 長ネギ, りんご, アガー	
16	土	へちまカレー, フルーツ	麦茶 調理パン	鶏もも	米, じゃがいも, パン	へちま, たまねぎ, にんじん, GP, バナナ	
19	火	弁当会	ミルク バナナせんべい	牛乳	せんべい	バナナ	
20	水	あわごはん, ゴーヤーの肉巻き, 切干大根の煮付け, すまし汁, フルーツ	ミルク スイートポテト	豚肉, さつまいも, 豆腐, 牛乳	米, あわ, こんにゃく, さつまいも, ごま	ゴーヤー, 切干だいこん, こんぶ, にんじん, いんげん, 長ネギ, パイン缶	
21	木	沖縄そば, こまつなの白和え, フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	豚肉, かまぼこ, 豆腐	沖縄そば, 米	こねぎ, こまつな, にんじん, コーン, パイン缶, ひじき, いら	
22	金	さんまの蒲焼き丼, ほうれん草のごま和え, アーサ汁, フルーツ	ミルク タンナファクルー	さんま, 豆腐, 卵	米, ごま, 小麦粉	ほうれんそう, にんじん, コーン, あおさ, りんご	
23	土	もずく丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉	米, 片栗粉, パン	もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, バナナ	
25	月	あわごはん, 鶏チーズフライ, 小松菜のサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク オートミールクッキー	鶏もも, 卵, 粉チーズ	米, あわ, 小麦粉, パン粉, さつまいも, オートミール, ごま	こまつな, にんじん, だいこん, 長ネギ, りんご	
26	火	あわごはん, ゴーヤーチャンプルー, もずくの酢の物, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐, 豚肉, 卵	米, あわ, じゃがいも, パン	ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, もずく, きゅうり, トマト, こまつな, オレンジ	
27	水	コーンライス, ハワイアンハンバーグ, 野菜サラダ, かぼちゃスープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉, 卵, 牛乳	米, パン粉	コーン, たまねぎ, パイン缶, ブロッコリー, にんじん, レタス, トマト, きゅうり, かぼちゃ, スイカ	
28	木	冷やし中華, 鶏のから揚げ, フルーツ	麦茶 ひじきおにぎり	卵, ロースハム, 鶏もも, 豚ひき肉	中華麺, 米	きゅうり, トマト, りんご, ひじき, にんじん, こねぎ	
29	金	あわごはん, だいこんのそぼろ煮, 山海和え, みそ汁, フルーツ	ミルク 人参ケーキ	豚ひき肉, 豆腐, 卵	米, あわ, 片栗粉, HM粉	だいこん, たまねぎ, GP, きゅうり, はくさい, こまつな, オレンジ, にんじん	
30	土	中華丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉	米, 片栗粉, パン	はくさい, にんじん, ピーマン, たけのこ, バナナ	

7/7
七夕



琉球
料理

7/23
土用の
丑の日



作成:管理栄養士 幸正 直子

朝ごはんは熱中症予防にも



本格的な夏になりましたね。水分補給を意識していることと思います。特に朝起きてすぐは水分不足の状態と言われていますよ。水分摂取は水を飲むばかりではなく、ごはんや野菜、果物などの食事からもとることができます。しっかり朝ごはんを食べて、水分補給をして、熱中症を予防しましょう！



令和4年7月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
1日 (金) 昼	白身魚 トマト キャベツ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,キャベツ,にんじん たまねぎ,スイートコーン かつおだし	白身魚と野菜煮 野菜のスープ	白身魚,トマト たまねぎ,スイートコーン キャベツ,にんじん	白身魚と野菜煮 野菜のスープ
おやつ		ふかし芋	さつまいも	やわらか いももち	さつまいも,片栗粉,牛乳	さつまいも
2日 (土) 昼	うどん ほうれんそう たまねぎ	野菜うどん	うどん,にんじん,たまねぎ ほうれんそう	肉うどん	うどん,豚肩ロース,にんじん,たまねぎ ほうれんそう	肉うどん
おやつ		野菜おじや	にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ	野菜入りおじや	にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ	野菜入りおじや
4日 (月) 昼	じゃがいも たまねぎ にんじん	レバーと野菜煮 フルーツヨーグルト 清し汁	レバーペースト,にんじん,たまねぎ ヨーグルト,バナナ かつおだし	鶏と野菜煮 フルーツヨーグルト 清し汁	鶏もも,レバーペースト,にんじん,たまねぎ ヨーグルト,バナナ かつおだし	鶏と野菜煮 フルーツヨーグルト 清し汁
おやつ		鮭と野菜のおかゆ	五分かゆ,鮭,にんじん,はくさい	鮭と野菜のおかゆ	全かゆ,鮭,にんじん	鮭と野菜のおかゆ
5日 (火) 昼	白身魚 にんじん さつまいも	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,さつまいも 絹ごし豆腐,にんじん,たまねぎ かつおだし	煮魚 野菜炒め おいものスープ	白身魚 絹ごし豆腐,にんじん,黄ピーマン,たまねぎ さつまいも	煮魚 野菜炒め おいものスープ
おやつ		野菜おじや	さつまいも,にんじん,たまねぎ	蒸しパン	ホットケーキ粉	蒸しパン
6日 (水) 昼	豆腐 トマト ブロッコリー	豆腐の野菜あん 野菜のトマト煮 清し汁	絹ごし豆腐,にんじん,たまねぎ トマト,レタス かつおだし	おからイリチー 野菜のトマト煮 野菜のスープ	豚ひき肉,にんじん,たまねぎ,おから トマト,もやし,レタス こまつな	おからイリチー 野菜のトマト煮 野菜のスープ
おやつ		ふかし芋	さつまいも	ふかし芋	さつまいも	ふかし芋
7日 (木) 昼	トマト じゃがいも コーン	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,トマト,きゅうり じゃがいも,にんじん,G,P そうめん乾,かつおだし	そうめん肉あんかけ マッシュポテト 清し汁	そうめん乾,豚肩ロース,片栗粉,オクラ じゃがいも,にんじん,G,P かつおだし	そうめん肉あんかけ マッシュポテト 清し汁
おやつ		野菜粥	じゃがいも,にんじん,トマト	野菜入りおかゆ	じゃがいも,にんじん,トマト	野菜入りおかゆ
8日 (金) 昼	豆腐 こまつな キャベツ	鶏と野菜煮 みそ汁	鶏むね,アスパラ キャベツ,にんじん 絹ごし豆腐	鶏のみそ煮風 野菜炒め 豆腐のみそ汁	鶏むね,アスパラ キャベツ,にんじん こまつな,絹ごし豆腐	鶏のみそ煮風 野菜炒め 豆腐のみそ汁
おやつ		ふかし芋	さつまいも	ふかし芋	さつまいも	ふかし芋
9日 (土) 昼	大掃除(家庭保育のご協力をよろしくお願いします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)					
11日 (月) 昼	たまねぎ トマト ブロッコリー	魚のトマト煮 ブロッコリーマッシュ 清し汁	白身魚,トマト,たまねぎ じゃがいも,ブロッコリー かつおだし	肉のトマト煮 ブロッコリーマッシュ 野菜のスープ	豚肉,トマト,たまねぎ,ぶなしめじ じゃがいも,ブロッコリー こまつな	肉のトマト煮 ブロッコリーマッシュ 野菜のスープ
おやつ		野菜粥	ブロッコリー,たまねぎ,じゃがいも	野菜粥	ブロッコリー,たまねぎ,じゃがいも	野菜粥
12日 (火) 昼	さつまいも スイートコーン トマト	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ,トマト,レタス,さつまいも,コーン はくさい かつおだし	ささみと野菜煮 みそ汁	ささみ,きゅうり,トマト レタス,スイートコーン はくさい,さつまいも	ささみと野菜煮 みそ汁
おやつ		野菜おじや	かぼちゃ,レタス,はくさい	野菜おじや	かぼちゃ,レタス,はくさい	野菜おじや
13日 (水) 昼	豆腐 かぼちゃ ブロッコリー	ささみと野菜煮 みそ汁	こまつな,にんじん,ささみ かぼちゃ,ブロッコリー 絹ごし豆腐	肉と野菜煮 野菜の白和え みそ汁	豚肉,ブロッコリー,かぼちゃ にんじん,きゅうり,レタス 絹ごし豆腐,こまつな	肉と野菜煮 野菜の白和え みそ汁
おやつ		野菜粥	にんじん,こまつな,かぼちゃ	豆入りおにぎり	えだまめ,だいず,にんじん	豆入りおにぎり
14日 (木) 昼	たまねぎ にんじん キャベツ	スパゲティとトマト煮 野菜煮 清し汁	スパゲッティ,トマト,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり かつおだし	トマトスパゲティ 野菜煮 野菜のスープ	スパゲッティ,豚ひき肉,たまねぎ,トマト缶 キャベツ,きゅうり じゃがいも,オクラ	トマトスパゲティ 野菜煮 野菜のスープ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ	うめおじや風	全かゆ,梅ひしお,にんじん,たまねぎ	うめおじや風
15日 (金) 昼	白身魚 チンゲンサイ はくさい	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚,はくさい 絹ごし豆腐,チンゲンサイ,にんじん	煮魚 野菜炒め 野菜のスープ	白身魚 チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ はくさい,絹ごし豆腐	煮魚 野菜炒め 野菜のスープ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ	蒸しパン	ホットケーキ粉	蒸しパン
16日 (土) 昼	にんじん ほうれんそう たまねぎ	鶏と野菜煮 清し汁	鶏もも,へちま,たまねぎ,G,P じゃがいも かつおだし	鶏と野菜煮 清し汁	鶏もも,たまねぎ,G,P じゃがいも かつおだし	鶏と野菜煮 清し汁
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ	野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ	野菜粥
19日 (火) 昼	弁当会					
おやつ		バナナとせんべい	バナナ,せんべい	バナナとせんべい	バナナ,せんべい	バナナとせんべい
20日 (水) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	豆腐の野菜あん 野菜のおかか煮	絹ごし豆腐,いんげん,にんじん ゴヤー,糸かつお	肉と野菜おかか煮 いんげんの白和え わかめのスープ	豚肉,ゴヤー,糸かつお 絹ごし豆腐,いんげん,にんじん カットわかめ,長ネギ	肉と野菜おかか煮 いんげんの白和え わかめのスープ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風
21日 (木) 昼	豆腐 コーン こまつな	おきなわそば 魚と野菜煮	おきなわそば 白身魚,こまつな,にんじん,コーン	おきなわそば 野菜の白和え	おきなわそば,豚肉 絹ごし豆腐,こまつな,にんじん,コーン	おきなわそば 野菜の白和え
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,こまつな	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら,ほしひじき	野菜粥
22日 (金) 昼	豆腐 ほうれんそう レタス	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ほうれんそう,にんじん レタス,スイートコーン かつおだし	豚焼き丼風 野菜の白和え アーサ汁	全かゆ,白身魚 ほうれんそう,にんじん 絹ごし豆腐,アサ	豚焼き丼風 野菜の白和え アーサ汁
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ	蒸しパン	ホットケーキ粉	野菜粥
23日 (土) 昼	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん かつおだし	もずく丼風 清し汁	全かゆ,もずく,豚ひき肉,黄ピーマン,,赤ピーマン かつおだし	もずく丼風 清し汁
おやつ		野菜おじや	にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ	野菜入りおじや	にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ	野菜入りおじや
25日 (月) 昼	さつまいも こまつな だいこん	鶏と野菜煮 野菜入りマッシュ	ささみ,だいこん こまつな,さつまいも	鶏のコロコロ焼き 野菜入りマッシュ 野菜のスープ	鶏もも,小麦粉 こまつな,さつまいも だいこん,長ネギ	鶏のコロコロ焼き 野菜入りマッシュ 野菜のスープ
おやつ		野菜粥	全かゆ,こまつな,にんじん,さつまいも	野菜おじや	全かゆ,こまつな,にんじん,さつまいも	野菜おじや
26日 (火) 昼	豆腐 トマト たまねぎ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,トマト,たまねぎ こまつな,じゃがいも かつおだし	肉と野菜あん もずくのと和え物 みそ汁	豚肉,ゴヤー,たまねぎ,にんじん もずく,トマト,きゅうり こまつな,じゃがいも	肉と野菜あん もずくのと和え物 みそ汁
おやつ		野菜おじや	じゃがいも,たまねぎ,トマト,こまつな	蒸しパン	ホットケーキ粉	野菜おじや
27日 (水) 昼	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ,にんじん,ブロッコリー かぼちゃ,たまねぎ かつおだし	煮込みハンバーグ風 スティック野菜 かぼちゃのスープ	豚ひき肉,たまねぎ,パン粉,トマト にんじん,ブロッコリー かぼちゃ,たまねぎ	煮込みハンバーグ風 スティック野菜 かぼちゃのスープ
おやつ		野菜おじや	にんじん,ブロッコリー,かぼちゃ	蒸しパン	ホットケーキ粉	野菜おじや
28日 (木) 昼	にんじん トマト きゅうり	ささみと野菜煮 清し汁	トマト,きゅうり,かぼちゃ ささみ,ほうれんそう そうめん乾,かつおだし	鶏肉と野菜煮 そうめん汁	トマト,きゅうり 鶏肉,かぼちゃ,ほうれんそう そうめん乾,かつおだし	鶏肉と野菜煮 そうめん汁
おやつ		野菜粥	五分かゆ,焼きふ,にんじん	豚と野菜のおじや風	全かゆ,豚肩ロース,ほしひじき,にんじん,こねぎ	野菜粥
29日 (金) 昼	だいこん かぼちゃ はくさい	だいこんのそぼろあん 野菜のおかか煮 清し汁	だいこん,豚ひき肉,たまねぎ,片栗粉,にんじん きゅうり,はくさい,こまつな かつおだし	かぼちゃのそぼろあん 野菜のおかか煮 みそ汁	かぼちゃ,豚ひき肉,たまねぎ,片栗粉,にんじん きゅうり,はくさい 絹ごし豆腐,こまつな	かぼちゃのそぼろあん 野菜のおかか煮 みそ汁
おやつ		にんじん蒸しパン	にんじん,ホットケーキ粉	にんじん蒸しパン	にんじん,ホットケーキ粉	にんじん蒸しパン
30日 (土) 昼	にんじん かぼちゃ はくさい	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,かぼちゃ はくさい かつおだし	中華丼風 清し汁	全かゆ,豚肉,はくさい,ピーマン,にんじん かつおだし	中華丼風 清し汁
おやつ		野菜おじや	にんじん,はくさい,かぼちゃ	野菜おじや	にんじん,はくさい,かぼちゃ	野菜おじや

☆主食(おかゆ),フルーツ,ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています