



令和4年7月の予定献立表



ガジマル保育園

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	赤魚、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 スティックパン	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	ミルク コーンフレーク	鶏もも、レバー、ロースハム、プロセスチーズ、ヨーグルト	米、あわ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、みかん	
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 黒糖アガラサー	かれい、豆腐	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、にら、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 ハムチーズサンド	おから、豚ひき肉、ロースハム、豆腐、煮干し、チーズ	米、あわ、食パン	ひじき、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、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	ミルク みそおにぎり	豚肉、卵、ヨーグルト、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、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	鶏もも、卵、豆腐	米、あわ、小麦粉、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、パイナップル	
9	土	もずく丼, フルーツ	ミルク 芋パン	卵、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	
11	月	ハヤシライス, ツナサラダ, フルーツ	ミルク タンナーファクルー	豚肉、ツナ水煮缶、卵	米、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、こまつな、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、ヨーグルト	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	ミルク アメリカンドック	豚肉、豆腐、ウインナー、牛乳	米、あわ、HM粉	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、パイナップル	
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	ミルク オレンジゼリービスケット	豚ひき肉、ゼラチン	スパゲッティ、じゃがいも	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	あわご飯, 魚のピカタ, チンゲン菜の中華炒め, 中華スープ, フルーツ	ミルク 焼き芋	赤魚、卵、粉チーズ、豆腐	米、あわ、小麦粉、はるさめ、片栗粉、ごま、さつまいも	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、オレンジ	
16	土	へちまカレー, フルーツ	ミルク きりんパン	鶏もも	米、パン	へちま、たまねぎ、にんじん、GP、バナナ	
19	火	パン, ツナじゃがグラタン, ごぼうサラダ, スープ, フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、ロースハム、豆腐、鮭	パン、じゃがいも、小麦粉、ごま、米	GP、ごぼう、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、えのき、りんご、こまつな、焼きのり	
20	水	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	鶏ひき肉、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	
21	木	沖縄そば, こまつなの白和え, フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり	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、パイナップル、塩こんぶ、にら	
22	金	誕生会		カルピス パースデーケーキ	うなぎ(さんま)、豆腐、ロースハム、プロセスチーズ	米、ごま	ほうれんそう、にんじん、コーン、あおさ、りんご、レタス
23	土	焼きそば, フルーツ	ミルク ジャムパン	豚肉	蒸し中華麺、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、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 クジムチ	豆腐、豚肉、卵、きな粉	米、あわ、じゃがいも、いもくず粉	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	あわご飯, ハンバーグ, 野菜サラダ, スープ, フルーツ	ミルク チンピン	豚ひき肉、卵、牛乳	米、パン粉	たまねぎ、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	ミルク 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, 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、さつまいも揚げ、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、パイナップル	
30	土	中華丼, フルーツ	ミルク メロンパン	豚肉、卵	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	

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ね。
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。



令和4年7月 離乳食献立表

ガジマル保育園

	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 キャバツ	魚と野菜煮 野菜の卵とじ	白身魚,キャバツ,にんじん たまねぎ,スイートコーン,卵	白身魚ののりやき 野菜とコーンの卵とじ 野菜のスープ	白身魚,あおのり,小麦粉 たまねぎ,スイートコーン,卵 キャバツ,にんじん	白身魚ののりやき 野菜とコーンの卵とじ 野菜のスープ
おやつ		くたくた いももち	さつまいも,片栗粉,牛乳	やわらか いももち	さつまいも,片栗粉,牛乳	さつまいも,片栗粉,牛乳
2日 (土) 昼	うどん 麩 ほうれんそう たまねぎ	野菜うどん ほうれん草ののり煮	うどん,にんじん,たまねぎ ほうれんそう,あおのり,焼きふ	肉うどん ほうれん草ののりやき	うどん,豚肩ロース,にんじん,たまねぎ ほうれんそう,あおのり	肉うどん ほうれん草ののりやき
おやつ		しらす入りパン粥	食パン耳なし,しらす	しらすサンド	食パン耳なし,しらす,マヨネーズ	しらすサンド
4日 (月) 昼	ヨーグルト コーン きゅうり	レバーと野菜煮 ヨーグルト和え	レバーペースト,にんじん,たまねぎ ヨーグルト,きゅうり,スイートコーン	鶏と野菜煮 野菜のヨーグルトあえ 野菜のスープ	鶏もも,レバーペースト,にんじん,たまねぎ ヨーグルト,きゅうり,スイートコーン ズッキーニ,がなしめじ	鶏と野菜煮 野菜のヨーグルトあえ 野菜のスープ
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 なす	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚,なす 絹ごし豆腐,にんじん,たまねぎ	白身魚ののりやき 野菜の白和え おいしいスープ	白身魚,あおのり,小麦粉 絹ごし豆腐,にんじん,黄ピーマン,たまねぎ さつまいも,なす	白身魚ののりやき 野菜の白和え おいしいスープ
おやつ		きなこ入りパン粥	食パン耳なし,きな粉	きなこトースト	食パン耳なし,バター,きな粉,三温糖	きなこトースト
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	絹ごし豆腐,にんじん,たまねぎ トマト,レタス	肉団子煮 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 トマト,もやし,レタス こまつな,えのき	肉団子煮 野菜のトマト煮 野菜のスープ
おやつ		いものしらす煮	さつまいも,しらす,ブロッコリー	いものしらす煮	さつまいも,しらす,ブロッコリー	いものしらす煮
7日 (木) 昼	そうめん グリンピース コーン きゅうり	そうめんトマトあん マッシュポテト	そうめん乾,トマト,きゅうり じゃがいも,にんじん,G.P	そうめん肉あんかけ マッシュポテト	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	そうめん肉あんかけ マッシュポテト
おやつ		納豆かゆ	五分かゆ,挽きわり納豆,スイートコーン	肉納豆のおかゆ	全かゆ,挽きわり納豆,豚ひき肉,こねぎ	肉納豆のおかゆ
8日 (金) 昼	豆腐 こまつな キャバツ	鶏のみそ煮風 野菜の白和え	鶏むね,アスパラ キャバツ,にんじん,絹ごし豆腐	鶏のみそ煮風 野菜の白和え 野菜のスープ	鶏むね,アスパラ キャバツ,にんじん,絹ごし豆腐 こまつな,たまねぎ	鶏のみそ煮風 野菜の白和え 野菜のスープ
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも,牛乳	さつまいものミルク煮	さつまいも,牛乳	さつまいものミルク煮
9日 (土) 昼	卵黄 キャバツ なす	たまご粥 野菜のおかか煮	五分かゆ,卵,赤ピーマン キャバツ,なす,糸かつお	たまご丼風 野菜のスープ	全かゆ,もずく,豚ひき肉,卵,赤ピーマン キャバツ,なす	たまご丼風 野菜のスープ
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳	フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳,三温糖	フレンチトースト風
11日 (月) 昼	大豆 トマト ブロッコリー	大豆のトマト煮 ブロッコリーマッシュ	大豆缶,トマト,たまねぎ じゃがいも,ブロッコリー	肉のトマト煮 ブロッコリーマッシュ 野菜のスープ	牛肉,トマト,たまねぎ,がなしめじ じゃがいも,ブロッコリー,マヨネーズ こまつな,スイートコーン	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		豆入りおかゆ	五分かゆ,えだまめ,にんじん	豆入りおじや風	全かゆ,えだまめ,ほしひじき,にんじん	豆入りおじや風
12日 (火) 昼	ヨーグルト スイートコーン はくさい	ゴーヤー豆腐煮 レバーのヨーグルト和え	ゴーヤー,卵,だし汁,片栗粉 レバーペースト,ヨーグルト,きゅうり,スイートコーン	ゴーヤー豆腐煮 レバーのヨーグルト和え トマトのスープ	ゴーヤー,卵,だし汁,片栗粉 レバーペースト,ヨーグルト,きゅうり,スイートコーン トマト,はくさい	ゴーヤー豆腐煮 レバーのヨーグルト和え トマトのスープ
おやつ		ゴーヤー入りマッシュ	ゴーヤー,さつまいも,牛乳	ゴーヤー入りマッシュ	ゴーヤー,さつまいも,牛乳	ゴーヤー入りマッシュ
13日 (水) 昼	豆腐 かぼちゃ ブロッコリー	野菜の白和え かぼちゃのスープ	こまつな,にんじん,絹ごし豆腐 かぼちゃ,ブロッコリー	肉と野菜煮 野菜の白和え かぼちゃのスープ	豚肉,ブロッコリー こまつな,にんじん,絹ごし豆腐 かぼちゃ	肉と野菜煮 野菜の白和え かぼちゃのスープ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク
14日 (木) 昼	うどん グリンピース にんじん キャバツ	うどんのトマトあん 野菜のおかか煮	うどん,トマト缶,たまねぎ きゅうり,にんじん,糸かつお	トマトスパゲティ 野菜のおかか煮 野菜のスープ	スパゲティ,牛ひき肉,たまねぎ,トマト缶 きゅうり,にんじん,糸かつお オクラ,キャバツ	トマトスパゲティ 野菜のおかか煮 野菜のスープ
おやつ		豆入りおやき風	じゃがいも,G.P	豆入りおやき風	じゃがいも,G.P	豆入りおやき風
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	魚のピカタ風 野菜の白和え 野菜のスープ	白身魚,小麦粉,卵 絹ごし豆腐,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ はくさい,長ネギ	魚のピカタ風 野菜の白和え 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,極びしお,にんじん,たまねぎ	野菜粥
16日 (土) 昼	グリンピース こまつな たまねぎ	鶏と野菜煮 おいしいスープ	鶏もも,へちま,たまねぎ,G.P じゃがいも,こまつな	鶏と野菜煮 おいしいスープ	鶏もも,へちま,たまねぎ,G.P じゃがいも,こまつな	鶏と野菜煮 おいしいスープ
おやつ		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	きなこトースト	食パン耳なし,バター,きな粉,三温糖	きな粉入りパン粥
19日 (火) 昼	しらす こまつな きゅうり	ツナミルク煮 野菜のクタクタ煮	ツナ水煮缶,じゃがいも,牛乳 にんじん,きゅうり	ツナ水蒸缶,じゃがいも,牛乳 にんじん,きゅうり 野菜のスープ	ツナ水蒸缶,じゃがいも,牛乳 にんじん,きゅうり チンゲンサイ,えのき	ツナミルク煮 野菜のクタクタ煮
おやつ		しらすと青菜のおかゆ	五分かゆ,しらす,こまつな	しらすと青菜のおじや風	全かゆ,しらす,こまつな	しらすと青菜のおかゆ
20日 (水) 昼	グリンピース かぼちゃ はくさい	かぼちゃのそぼろあん 野菜のおかか煮	かぼちゃ,鶏ひき肉,たまねぎ,片栗粉 きゅうり,はくさい,糸かつお	かぼちゃのそぼろあん 野菜のおかか煮 野菜のスープ	かぼちゃ,鶏ひき肉,たまねぎ,片栗粉 きゅうり,はくさい,糸かつお こまつな,たまねぎ	かぼちゃのそぼろあん 野菜のおかか煮 野菜のスープ
おやつ		人参入りおやき風	にんじん,絹ごし豆腐,片栗粉	人参入りおやき風	にんじん,絹ごし豆腐,片栗粉	人参入りおやき風
21日 (木) 昼	うどん 豆腐 コーン こまつな	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,にんじん,スイートコーン 絹ごし豆腐,こまつな	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,にんじん,スイートコーン 絹ごし豆腐,こまつな	野菜うどん 野菜の白和え
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,にんじん	ポロポロジュージー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら,ほしひじき	野菜入り粥
22日 (金) 昼	豆腐 ほうれんそう レタス	豆腐の野菜あん 野菜のクタクタ煮	絹ごし豆腐,ほうれんそう,にんじん レタス,スイートコーン	蒲焼き丼風 野菜の白和え 野菜スープ	全かゆ,さんま ほうれんそう,にんじん,絹ごし豆腐 レタス,スイートコーン	豆腐の野菜あん 野菜のクタクタ煮
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳,三温糖	フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳,三温糖	フレンチトースト風
23日 (土) 昼	うどん お麩 トマト キャバツ	キャバツうどん トマトマッシュ	うどん,キャバツ, じゃがいも,たまねぎ,トマト	肉うどん トマトマッシュ 野菜スープ	うどん,豚肩ロース,こねぎ じゃがいも,トマト,たまねぎ キャバツ,きゅうり	キャバツうどん トマトマッシュ
おやつ		しらすと野菜のおかゆ	五分かゆ,しらす,こまつな,にんじん	しらすと野菜のおじや風	全粥,しらす,こまつな,にんじん	しらすと野菜のおかゆ
25日 (月) 昼	卵黄 こまつな だいこん	鶏と野菜煮 野菜入りマッシュ	鶏もも,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	鶏と野菜煮 野菜入りマッシュ
おやつ		よれよれクッキー風	オートミール,牛乳,卵	やわらかクッキー	オートミール,牛乳,卵,バター,三温糖	よれよれクッキー風
26日 (火) 昼	豆腐 トマト たまねぎ	豆腐のトマトあん 野菜入りマッシュ	絹ごし豆腐,トマト,たまねぎ こまつな,じゃがいも	肉と野菜あん 野菜入りマッシュ もずくのトマトスープ	豚肉,ゴーヤー,たまねぎ,にんじん こまつな,じゃがいも もずく,トマト	豆腐のトマトあん 野菜入りマッシュ
おやつ		よれよれクジモチ	いもくす粉,きな粉,三温糖	しっとりクジモチ	いもくす粉,きな粉,三温糖	よれよれクジモチ
27日 (水) 昼	麩 かぼちゃ ブロッコリー	野菜の卵とじ かぼちゃのスープ	卵,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	牛ひき肉,たまねぎ,卵,パン粉,トマト にんじん,ブロッコリー かぼちゃ,たまねぎ	野菜の卵とじ かぼちゃのスープ
おやつ		マッシュポテトでケーキ風	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,トマト	おいしいケーキ風	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,トマト	マッシュポテトでケーキ風
28日 (木) 昼	うどん 卵黄 トマト きゅうり	カラフルうどん 鶏ののり煮	うどん,卵,トマト,きゅうり 鶏もも,あおのり	カラフルうどん 鶏ののり焼き	うどん,卵,トマト,きゅうり 鶏もも,あおのり,小麦粉	カラフルうどん 鶏ののり煮
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	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 ゴーヤー,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,ゴーヤー,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	豆腐の野菜あん 野菜のおかか煮
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
30日 (土) 昼	麩 トマト はくさい	野菜の卵とじ ピーマンのおかか煮	卵,はくさい,トマト,にんじん ピーマン,糸かつお	中華丼風 オクラのスープ	全かゆ,豚肉,はくさい,ピーマン,にんじん オクラ,トマト	野菜の卵とじ ピーマンのおかか煮
おやつ		ツナのパン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,牛乳	ツナロール	食パン耳なし,ツナ水煮缶,マヨネーズ	ツナのパン粥

☆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