



# 令和5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	土	鶏の照焼き丼, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳	米、パン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こねぎ、バナナ
3	月	あわごはん、魚のチーズ焼き 切干大根の煮付け みそ汁, フルーツ	ミルク いももち	白身魚、チーズ、豚肉、さつま揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、しめじ、切干しだいこん、刻み昆布、にんじん、いんげん、もやし、わかめ、パイン
4	火	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー オクラのおかか和え 中華スープ, フルーツ	ミルク キャロットケーキ	豚肉、豆腐、卵、しらす、糸かつお、牛乳	米、あわ、HM粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オクラ、えのき、はくさい、しめじ、パイン
5	水	もずく丼、ウカライリチー みそ汁, フルーツ	麦茶 白玉きな粉団子	卵、豚ひき肉、おから、鶏ひき肉、豆腐、きな粉	米、片栗粉、白玉粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ひじき、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし、オレンジ
6	木	パン、鶏グラタン ポリポリサラダ コンソメスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ささみ、牛乳、チーズ、ソーセージ、油揚げ	米、パン、マカロニ、小麦粉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、レタス、パイン、ひじき、にんじん、こねぎ
7	金	天の川そうめん、ポテトサラダ, フルーツ	麦茶 いなりずし	豚肉、卵、ハム、いなり揚げ	そうめん、じゃがいも、米、ごま	オクラ、きゅうり、トマト、たまねぎ、スイカ
8	土	大掃除(家庭保育のご協力をよろしく申し上げます。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)				
10	月	納豆ごはん、ゴーヤー豆腐 レバーのサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	納豆、卵、レバー、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、さつまいも、白玉粉、HM粉	こねぎ、のり、ゴーヤー、きゅうり、トマト、レタス、コーン、こまつな、スイカ
11	火	あわごはん、デリシャス鶏 マカロニサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク チンピン	鶏もも、ハム、牛乳	米、あわ、マカロニ、さつまいも、小麦粉	ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ、しめじ、パイン
12	水	あわごはん、魚のねぎみそ焼き 人参シリシリ すまし汁, フルーツ	ミルク ポパイケーキ	白身魚、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、たまねぎ、りんご、ほうれんそう
13	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ コンソメスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、鮭	スパゲティ、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、りんご、レーズン、ブロッコリー、しめじ、オレンジ、ひじき
14	金	ハンダマごはん 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 鶏サラダ, みそ汁, フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	厚揚げ、鶏ささみ	米、じゃがいも	ハンダマ、梅ひしお、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、レタス、きゅうり、トマト、わかめ、スイカ
15	土	へちまカレー, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳	米、パン	へちま、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、バナナ
18	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 ボンデケーキ	白身魚、豆腐、卵、牛乳、粉チーズ	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、白玉粉、HM粉	ブロッコリー、こまつな、にんじん、黄ピーマン、にら、たまねぎ、みずな、りんご
19	水	あわごはん、鶏のチーズフライ キャロットサラダ かぼちゃスープ, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、卵、粉チーズ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、パン	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、かぼちゃ、いんげん、パイン
20	木	グファン(あわごはん) ウヅラ豆腐、ウサチ小 イナムドゥチ、ナイム(果物)	ミルク タンナファクルー	すり身、豆腐、豚肉、カステラ かまぼこ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、からしな、赤ピーマン、コーン、しいたけ、たけのこ、スイカ
21	金	お星さまカレー, フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	鶏もも、ハム、チーズ、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、オクラ、スイカ、ゴーヤー
22	土	肉うどん, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、バナナ
24	月	ハヤシライス、ツナサラダ	ミルク バナナスコーン	豚肉、ツナ、牛乳	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、こまつな、りんご、コーン、バナナ
25	火	沖縄そば 小松菜の白和え, フルーツ	麦茶 ジュージーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき、にら
26	水	あわごはん、ゴーヤーの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁, フルーツ	ミルク サーターアランダギー	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	ゴーヤー、ひじき、にんじん、にら、なす、こまつな、パイン
27	木	冷やし中華、鶏のから揚げ, フルーツ	麦茶 おにぎり	卵、ハム、鶏もも、しらす	中華めん、片栗粉、米、ごま	きゅうり、トマト、ブロッコリー、スイカ、えだまめ、のり
28	金	コーンライス ハワイアンハンバーグ、野菜サラダ コンソメスープ, フルーツ	麦茶 パースディケーキ	豚ひき肉、卵	米、パン粉、じゃがいも	コーン、たまねぎ、パイン、ブロッコリー、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、しめじ、オレンジ
29	土	二色丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、パン	ほうれんそう、バナナ
31	月	あわごはん、大根のそぼろ煮 山海和え, みそ汁, フルーツ	ミルク ホットケーキ	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、コーンフレーク	だいこん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、オクラ、なす、パイン

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <めん類>

七夕の行事食として“そうめん”があります。そうめんと似ている食材に“ひやむぎ”や“うどん”がありますね。ひやむぎを漢字で書くと『冷や麦』となり、冷やして食べるもの、ということがわかりますね。その反対にうどんは『熱麦』とも言われており、熱い汁に浮かせて食べるものでした。材料は3つとも小麦粉と塩ですが、そうめんは油やでんぷんをぬりながら細く引きのぼして作っていきます。それぞれ太さには決まりもあり、そうめんが一番細く、ひやむぎ、うどんの順に太くなります。どれも暑い時期に食べやすい食材ですが、めんだけだと栄養が偏りがちです。ソーミンチャンプルーのように野菜やたんぱく源も一緒に食



琉球料理の日



# 令和5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)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (土) 昼	ささ身 にんじん たまねぎ	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし		鶏と野菜あんかけ 清し汁	鶏もも,たまねぎ,にんじん,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
3日 (月) 昼	白身魚 にんじん じゃがいも	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,たまねぎ,にんじん,じゃがいも かつおだし,みそ		魚のチーズ焼き 切り干し大根の煮付け みそ汁	白身魚,たまねぎ,しめじ,チーズ 切り干し大根,きざみ昆布,豚肉,にんじん,さやいんげん もやし,わかめ,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,にんじん,じゃがいも		ふかし芋	じゃがいも
4日 (火) 昼	しらす にんじん はくさい	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,たまねぎ,豆腐,はくさい かつおだし		肉と野菜炒め煮 オクラ和え スープ	豚肉,にんじん,たまねぎ,豆腐 オクラ,えのき,しらす,糸かつお はくさい,しめじ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,はくさい		キャロット蒸しパン	にんじん,HM粉
5日 (水) 昼	にんじん こまつな 豆腐	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,こまつな,かぼちゃ,じゃがいも かつおだし		もずく丼風 ウカイリチー みそ汁	黄ピーマン,赤ピーマン,もずく,豚ひき肉,片栗粉 ウカイリチー こまつな,もやし,みそ
おやつ		野菜入りおじや	にんじん,こまつな,じゃがいも,かぼちゃ		鶏グラタン 野菜煮 スープ	マカロニ,ささ身,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう ごぼう,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり レタス
6日 (木) 昼	ささ身 ほうれんそう レタス	鶏と野菜煮 野菜のおろし煮 スープ レタス	鶏ささ身,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん 赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり レタス		ころころおにぎり	ひじき,にんじん,こねぎ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ		トマトそうめん 野菜入りマッシュ 清し汁	トマトそうめん トマト,豚肉,オクラ じゃがいも,きゅうり,たまねぎ かつおだし
7日 (金) 昼	じゃがいも トマト きゅうり	白身魚と野菜煮 そうめん汁	白身魚,じゃがいも,たまねぎ,トマト そうめん,かつおだし		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも			
8日 (土) 昼		大掃除 (家庭保育のご協力をお願いします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)				
おやつ						
10日 (月) 昼	きゅうり トマト じゃがいも	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,トマト,レタス,コーン,じゃがいも,こまつな かつおだし		鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,きゅうり,トマト,レタス,コーン じゃがいも,こまつな,みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,じゃがいも,こまつな,コーン		ふかし芋	さつまいも
11日 (火) 昼	キャベツ ブロッコリー さつまいも	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,ブロッコリー,さつまいも,コーン,キャベツ かつおだし		鶏肉,ブロッコリー マカロニサラダ スープ	鶏肉,ブロッコリー マカロニ,さつまいも,きゅうり,コーン キャベツ,しめじ
おやつ		さつまいも粥	五分かゆ,さつまいも,にんじん,コーン		さつまいも粥	全かゆ,さつまいも,にんじん,コーン
12日 (水) 昼	豆腐 ほうれんそう たまねぎ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,かぼちゃ かつおだし,豆腐		白身魚のみそ煮 にんじんリンジー 清し汁	白身魚,みそ にんじん,ひじき,にら,卵,ツナ缶 かつおだし,豆腐
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう		ほうれん草の蒸しパン	ほうれんそう,HM粉
13日 (木) 昼	グリーンピース にんじん キャベツ	スパゲッティミートソース りんごのおろし煮 スープ ブロッコリー	ががが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ケチャップ りんご,キャベツ ブロッコリー		ががが,ひき肉,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ケチャップ りんご,キャベツ スープ	ががが,ひき肉,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ケチャップ りんご,キャベツ ブロッコリー,ぶなしめじ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,にんじん,キャベツ		ころころおにぎり	鮭,ほしひじき,にんじん
14日 (金) 昼	レタス トマト じゃがいも	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,ちんげんさい,にんじん,トマト じゃがいも,レタス かつおだし		厚揚げとちんげん菜の炒め煮 鶏と野菜煮 みそ汁	厚揚げ,ちんげんさい,たまねぎ,にんじん,しいたけ ささ身,レタス,きゅうり,トマト じゃがいも,わかめ,みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,ちんげんさい,たまねぎ,にんじん,じゃがいも		野菜入りおじや	全かゆ,ちんげんさい,たまねぎ,にんじん,じゃがいも
15日 (土) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし		鶏と野菜のあんかけ 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,へちま,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう
18日 (火) 昼	白身魚 こまつな さつまいも	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ブロッコリー,こまつな,にんじん,じゃがいも たまねぎ かつおだし		白身魚と野菜煮 豆腐チャンプルー煮 みそ汁	白身魚,ブロッコリー 豆腐,こまつな,にんじん,黄ピーマン,にら じゃがいも,たまねぎ,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,じゃがいも,こまつな		野菜粥	五分かゆ,にんじん,じゃがいも,こまつな
19日 (水) 昼	にんじん かぼちゃ きゅうり	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,レタス,かぼちゃ かつおだし		鶏と野菜煮 スープ	鶏肉,にんじん,きゅうり,レタス かぼちゃ,さやいんげん
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,かぼちゃ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,かぼちゃ
20日 (木) 昼	かぼちゃ にんじん なす	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,コーン,にんじん,じゃがいも,ほうれんそう かつおだし		ウヅラ豆腐煮 和え物 みそ汁	すり身,豆腐,にんじん,ひじき,えだまめ からしな,赤ピーマン,コーン 豚肉,たけのこ,にんじん,みそ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,じゃがいも,ほうれんそう		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,じゃがいも,ほうれんそう
21日 (金) 昼	にんじん たまねぎ じゃがいも	鶏と野菜煮 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,じゃがいも かつおだし		野菜のケチャップ煮 清し汁	鶏もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,ケチャップ かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,にんじん,たまねぎ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,にんじん,たまねぎ
22日 (土) 昼	豆腐 ほうれんそう にんじん	鶏と野菜煮 煮込みうどん	ささ身,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう うどん,かつおだし		肉うどん	ゆでうどん,豚肉,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
24日 (月) 昼	コーン こまつな たまねぎ	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,こまつな,かぼちゃ かつおだし		肉と野菜のケチャップ煮 ツナサラダ 清し汁	豚肉,にんじん,たまねぎ,しめじ ツナ缶,こまつな,りんご かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,にんじん,こまつな		バナナ入り蒸しパン	バナナ,HM粉
25日 (火) 昼	豆腐 こまつな コーン	煮込みそば 鶏と野菜煮	沖繩そば,かつおだし ささ身,こまつな,にんじん,コーン,豆腐		煮込みそば 小松菜の白和え	沖繩そば,豚肉,かまぼこ 小松菜,にんじん,コーン,豆腐
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,こまつな,にんじん,コーン		ころころジュシーおにぎり	ひじき,にんじん,豚肉,にら
26日 (水) 昼	にんじん こまつな かぼちゃ	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,かぼちゃ,じゃがいも,こまつな かつおだし		ゴーヤの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	ゴーヤ,豚肉 ひじきと大豆の炒め煮 なす,こまつな
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,かぼちゃ,こまつな		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,かぼちゃ,こまつな
27日 (木) 昼	トマト ブロッコリー きゅうり	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ブロッコリー,かぼちゃ,ほうれんそう,トマト かつおだし		煮込みそば 鶏と野菜煮 清し汁	中華めん,きゅうり,トマト 鶏肉,ブロッコリー かつおだし
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,ブロッコリー,かぼちゃ,ほうれんそう		野菜入りおじや	全かゆ,ブロッコリー,かぼちゃ,ほうれんそう
28日 (金) 昼	たまねぎ トマト レタス	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,レタス,トマト,じゃがいも かつおだし		ミニハンバーグ 野菜煮 スープ	豚ひき肉,パン粉,ブロッコリー,にんじん レタス,トマト,きゅうり じゃがいも,しめじ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,トマト,じゃがいも,にんじん		蒸しパン	HM粉
29日 (土) 昼	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ほうれんそう,かぼちゃ,にんじん かつおだし		二色あんかけ丼風 清し汁	豚ひき肉,ほうれんそう,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ
31日 (月) 昼	だいこん たまねぎ はくさい	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,だいこん,たまねぎ,にんじん,はくさい かつおだし,豆腐		だいこんのそぼろ煮 山塊和え みそ汁	だいこん,豚ひき肉,たまねぎ,グリーンピース,片栗粉 きゅうり,はくさい,オクラ 豆腐,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,だいこん,たまねぎ,にんじん		野菜粥	五分かゆ,だいこん,たまねぎ,にんじん

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上書いています

☆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

作成:管理栄養士 幸正 直子