

10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1/金	カレーライス スティックきゅうり 麦茶 スイカ きりん記念日	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも レーズンパン	にんじん たまねぎ きゅうり すいか	牛乳 レーズンパン	468	15.2	11.8	1.9	レーズン パン
2/土	五目うどん 麦茶 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん パナナ	牛乳 まがりせんべい	327	12.1	8.3	1.9	まがり せんべい
4/月	ご飯 味噌汁(豆腐) お好み焼き風卵焼き 小松菜ひじき和え わかめの酢の物 スイカ	とうふ たまご ベーコン ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ	ねぎ もやしにんじん キャベツ ピーマン あおのり こまつな ひじき わかめ きゅうり すいか かぼちゃ	牛乳 煮かぼちゃ	460	16.6	13.5	1.4	ぼたぼた 焼き
5/火	ご飯 味噌汁(ほうれん草) ささみのレモン煮 小松菜のお浸し すき昆布煮 スイカ	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ しらたき パター	ほうれんそう にんじん えのき レモン汁 こまつな こんぶ いんげん すいか	牛乳 ホットケーキ	424	21.8	9.1	2.5	味しらべ
6/水	ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 焼き鮭 ホウレン草おかか和え ひじき煮 スイカ	あぶらあげ さけ みそ 花かつお ぎゅうにゅう さつまあげ だいず	こめ じゃがいも しらたき	にんじん ほうれんそう ひじき いんげん すいか	牛乳 つぶつぶ ハンパ	555	24.1	18.7	2.3	星たべよ
7/木	焼きそば フランクフルト フライドポテト りんごゼリー 麦茶 七夕誕生会	ほしえび ぎゅうにゅう フランクフルト ゼラチン	中華めん じゃがいも こめ	キャベツ もやし にんじん ピーマン あおのり りんごジュース	牛乳 ゆかりおむすび	532	19.7	15.1	1.8	ぼたぼた 焼き
8/金	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 冷しゃぶ 冷やしトマト もやし炒め スイカ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ オリーブ油 食パン	にんじん こまつな きゅうり しそ トマト もやし たまねぎ ピーマン すいか いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	503	20.2	15.6	1.6	ジャム サンド
9/土	冷やしうどん 麦茶 パナナ	ハム たまご ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん パナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	363	11.9	9.5	2.0	ぎんびす ビスケット
11/月	ご飯 味噌汁(豆腐・葱) わかめの厚焼き卵 ホウレン草の胡麻和え 切干大根煮 スイカ	とうふ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ ごま	ねぎ もやし ほうれんそう 切干しだいこん にんじん ひじき グリンピース すいか パナナ	牛乳 バナナケーキ	460	18.1	13.7	1.8	バナナ
12/火	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) レバーの香り揚げ キャベツサラダ じゃが芋の白煮 スイカ	レバー カルピス ゼラチン みそ	こめ いたふ かたくりこ ごま油 じゃがいも	わかめ にんじんしょうが キャベツ きゅうり グリンピース すいか	味しらべ カルピスゼリー	471	16.4	6.6	0.9	ココナッツ サブレ
13/水	雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) さばのカレーニエル いんげんソテー 南瓜サラダ スイカ	ほしえび さば ぎゅうにゅう みそ	こめ もちごめ 十二穀米 こむぎこ 食パン	キャベツ もやし にんじん いんげん かぼちゃ すいか	牛乳 マヨトースト	568	21.4	19.4	2.0	ぼたぼた 焼き
14/木	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 豆腐のかにあんかけ キャベツのおひたし 納豆 スイカ	とうふ 花かつお みそ なつとう ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも	だいこん えのき にんじん しいたけ ほうれんそう こまつな キャベツ 梅干し ねぎ のり すいか	牛乳 ポテトもち	448	18.2	10.5	2.7	星たべよ
15/金	ご飯 味噌汁(大根) ピーマンの肉詰め焼き レタスサラダ 煮なます スイカ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ パン粉 しらたき	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ レタス ミント レモン汁 ごぼう 乾しいたけ いんげん ひじき すいか	牛乳 コーンスナック	599	22.6	21.5	1.1	ママー クッキー
16/土	卵うどん 麦茶 パナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	391	13.1	7.8	2.3	ぼたぼた 焼き
18/月	海 の 日									
19/火	ご飯 味噌汁(豆腐) 卵袋煮 たたききゅうり なす炒め スイカ	とうふ あぶらあげ たまご なまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油	ねぎ キャベツ きゅうり なす にんじん たまねぎ いんげん すいか	牛乳 甘納豆焼	480	18.6	17.8	2.1	ぎんびす ビスケット
20/水	肉みそうどん たまごスープ おかか和え(モヤシ・ピーマン) スイカ 公開保育 お楽しみ会	ぶたにく みそ たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん こめ	にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし ピーマン すいか	牛乳 ゆかりおむすび	502	19.3	11.6	2.6	星たべよ
21/木	ご飯 味噌汁(板麩・えのき) 豆腐土佐揚げ 小松菜炒め 糸寒天のサラダ スイカ	とうふ 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま油	えのき にんじん こまつな しめじ たまねぎ 糸かんてん わかめ きゅうり すいか	牛乳 ぼたぼた焼き	453	18.3	8.8	1.7	ぼたぼた 焼き
22/金	三色丼 具たくさん汁 五色和え スイカ	ぶたにく たまご でんぶ あぶらあげ とうふ ハム アイスクリーム	こめ ごま油	ほうれんそう だいこん えのき にんじん ねぎ きゅうり トマト わかめ すいか	パンアイス クラッカー	439	14.1	13.1	1.9	味しらべ
23/土	冷やし野菜そうめん 麦茶 パナナ	ハム ぎゅうにゅう	そうめん	きゅうり にんじん パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	381	11.5	13.0	1.9	ココナッツ サブレ
25/月	ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) オムレツ ピーマンのおかか和え ひじき煮 スイカ	とうふ あぶらあげ たまご ぶたにく みそ 花かつお だいず さつま揚げ ぎゅうにゅう	こめ しらたき	キャベツ たまねぎ トマト ピーマン ひじき にんじん いんげん すいか	牛乳 黒糖かりんとう	540	21.6	16.5	2.2	バナナ
26/火	ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) チリコンカン 夏野菜揚げあえ スイカ	ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく なす すいか トマトジュース かぼちゃ ピーマン パイン缶	パンアイス まがりせんべい	373	9.9	4.0	1.3	まがり せんべい
27/水	ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 蒲焼き(さんま) こまつなサラダ わかめの吉野煮 スイカ	あぶらあげ さんま みそ ぎゅうにゅう ほしえび	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ねぎ こまつな もやし にんじん ひじき わかめ グリンピース すいか のり	牛乳 うすやき	523	20.0	17.5	1.7	ぼたぼた 焼き
28/木	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 鶏のさっぱり煮 レタスサラダ 五目大豆煮 スイカ	とりにく だいず ぎゅうにゅう たまご ツナ缶 みそ	こめ いたふ こんにやく	えのき こまつなしょうが にんにく レタス ミニトマト レモン汁 ごぼう にんじん いんげん ひじき すいか たまねぎ パセリ	牛乳 ツナパン	450	20.9	13.7	1.5	まがり せんべい
29/金	キッズビビンバ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) じゃこピーマン スイカ	ぶたにく うずら卵 ヨーグルト	こめ ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう わかめ たまねぎ ピーマン すいか	ヨーグルト ママークッキー	441	13.4	10.9	0.8	ママー クッキー
30/土	冷やしうどん 麦茶 パナナ	ハム たまご ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん パナナ	牛乳 味しらべ	352	12.0	7.7	2.2	味しらべ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含まれません。





10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /金	牛乳 カレーライス スティックきゅうり 麦茶 スイカ きりん記念日	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも レーズンパン	にんじん たまねぎ きゅうり すいか	牛乳 レーズンパン	315	11.3	9.9	1.2	レーズン パン
2 /土	牛乳 五目うどん 麦茶 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 まがりせんべい	246	10.1	9.0	1.0	まがり せんべい
4 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) お好み焼き風卵焼き 小松菜ひじき和え わかめの酢の物 スイカ	とうふ たまご ベーコン ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ	ねぎ もやしにんじん キャベツ ピーマン あおのり こまつな ひじき わかめ きゅうり すいか かぼちゃ	牛乳 煮かぼちゃ	319	12.2	11.5	0.8	ぼたぼた 焼き
5 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(ほうれん草) ささみのレモン煮 小松菜のお浸し すき昆布煮 スイカ	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ しらたき パター	ほうれんそう にんじん えのき レモン汁 こまつな こんぶ いんげん すいか	牛乳 ホットケーキ	295	15.1	9.3	1.1	味しらべ
6 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 焼き鮭 ホウレン草おかか和え ひじき煮 スイカ	あぶらあげ さけ みそ 花かつお ぎゅうにゅう さつまあげ だいず	こめ じゃがいも しらたき	にんじん ほうれんそう ひじき いんげん すいか	牛乳 つぶつぶ ベジタブル	391	16.6	15.5	1.4	星たべよ
7 /木	牛乳 焼きそば フランクフルト フライドポテト 七夕誕生会 りんごゼリー 麦茶	ほしえび ぎゅうにゅう フランクフルト ゼラチン	中華めん じゃがいも こめ	キャベツ もやし にんじん ピーマン あおのり りんごジュース	牛乳 ゆかりおむすび	405	16.2	14.7	1.2	ぼたぼた 焼き
8 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 冷しゃぶ 冷やしトマト もやし炒め スイカ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ オリーブ油 食パン	にんじん こまつな きゅうり しそ トマト もやし たまねぎ ピーマン すいか いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	336	14.1	12.5	0.8	ジャム サンド
9 /土	牛乳 冷やしうどん 麦茶 バナナ	ハム たまご ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	266	10.1	9.6	1.1	ぎんびす ビスケット
11 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・葱) わかめの厚焼き卵 ホウレン草の胡麻和え 切干大根煮 スイカ	とうふ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ ごま	ねぎ もやし ほうれんそう 切干しだいこん にんじん ひじき グリンピース すいか バナナ	牛乳 バナナケーキ	315	13.0	11.6	1.0	バナナ
12 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) レバーの香り揚げ キャベツサラダ じゃが芋の白煮 スイカ	レバー カルピス ゼラチン みそ	こめ いたふ かたくりこ ごま油 じゃがいも	わかめ にんじん しょうが キャベツ きゅうり グリンピース すいか	味しらべ カルピスゼリー	349	12.4	8.2	0.7	ココナッツ サブレ
13 /水	牛乳 雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) さばのカレーニエル いんげんソテー 南瓜サラダ スイカ	ほしえび さば ぎゅうにゅう みそ	こめ もちごめ 十二穀米 こむぎこ 食パン	キャベツ もやし にんじん いんげん かぼちゃ すいか	牛乳 マヨトースト	368	14.9	14.2	0.9	ぼたぼた 焼き
14 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・えのき) 豆腐のかにあんかけ キャベツのおひたし 納豆 スイカ	とうふ 花かつお みそ なつとう ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも	だいこん えのき にんじん しいたけ ほうれんそう こまつな キャベツ 梅干し ねぎ のり すいか	牛乳 ポテトもち	314	13.4	10.1	1.6	星たべよ
15 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(大根) ピーマンの肉詰め焼き レタスサラダ 煮なます スイカ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ パン粉 しらたき	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ レタス ミントマト レモン汁 ごぼう 乾しいたけ いんげん ひじき すいか	牛乳 コーンスナック	420	15.7	17.2	0.8	ママー クッキー
16 /土	牛乳 卵うどん 麦茶 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	280	10.7	8.7	1.3	ぼたぼた 焼き
18 /月	海の日									
19 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 卵袋煮 たたききゅうり なす炒め スイカ	とうふ あぶらあげ たまご なまあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油	ねぎ キャベツ きゅうり なす にんじん たまねぎ いんげん すいか	牛乳 甘納豆焼	335	13.3	14.6	1.2	ぎんびす ビスケット
20 /水	牛乳 肉みそうどん たまごスープ 公開保育 お楽しみ会 おかか和え(モヤシ・ピーマン) スイカ	ぶたにく みそ たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん こめ	にんじん ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし ピーマン すいか	牛乳 ゆかりおむすび	382	14.7	10.8	1.6	星たべよ
21 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・えのき) 豆腐土佐揚げ 小松菜炒め 糸寒天のサラダ スイカ	とうふ 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ ごま油	えのき にんじん こまつな しめじ たまねぎ 糸かんでん わかめ きゅうり すいか	牛乳 ぼたぼた焼き	311	13.3	9.1	1.0	ぼたぼた 焼き
22 /金	牛乳 三色丼 具たくさん汁 五色和え スイカ	ぶたにく たまご でんぶ あぶらあげ とうふ ハム アイスクリーム	こめ ごま油	ほうれんそう だいこん えのき にんじん ねぎ きゅうり トマト わかめ すいか	牛乳 パニライス クラッカー	292	10.5	10.6	1.2	味しらべ
23 /土	牛乳 冷やし野菜そうめん 麦茶 バナナ	ハム ぎゅうにゅう	そうめん	きゅうり にんじん バナナ	牛乳 ココナッツ サブレ	275	9.9	11.4	1.1	ココナッツ サブレ
25 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・キャベツ) オムレツ ピーマンのおかか和え ひじき煮 スイカ	とうふ あぶらあげ たまご ぶたにく みそ 花かつお だいず さつま揚げ ぎゅうにゅう	こめ しらたき	キャベツ たまねぎ トマト ピーマン ひじき にんじん いんげん すいか	牛乳 黒糖かりんとう	356	15.2	13.2	1.2	バナナ
26 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) チリコンカン 夏野菜揚げあえ スイカ	ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく なす すいか トマトジュース かぼちゃ ピーマン パイン缶	牛乳 パインアイス まがりせんべい	255	8.2	5.8	0.7	まがり せんべい
27 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 蒲焼き(さんま) こまつなサラダ わかめの吉野煮 スイカ	あぶらあげ さんま みそ ぎゅうにゅう ほしえび	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ねぎ こまつな もやし にんじん ひじき わかめ グリンピース すいか のり	牛乳 うすやき	346	14.2	13.5	1.1	ぼたぼた 焼き
28 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 鶏のさっぱり煮 レタスサラダ 五目大豆煮 スイカ	とりにく だいず ぎゅうにゅう たまご ツナ缶 みそ	こめ いたふ こんにやく	えのき こまつなしょうが にんにくレタス ミニトマト レモン汁 ごぼう にんじん いんげん ひじき すいか たまねぎ パセリ	牛乳 ツナパン	311	14.3	11.6	0.6	まがり せんべい
29 /金	牛乳 キッズビビンバ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) じゃこピーマン スイカ	ぶたにく うずら卵 ヨーグルト	こめ ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう わかめ たまねぎ ピーマン すいか	ヨーグルト ママークッキー	288	9.9	9.6	0.6	ママー クッキー
30 /土	牛乳 冷やしうどん 麦茶 バナナ	ハム たまご ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん バナナ	牛乳 味しらべ	260	10.1	8.7	1.2	味しらべ

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



7月の離乳食予定表

令和4年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
7月10日は納豆の日 納豆は消化が良く、たんぱく質、食物繊維、ビタミンB2、ビタミンK、カルシウムなどを含んでいます。離乳食でも6か月くらいから使えます。離乳食には一度茹でてさっと水で流し、粘りを落としてから裏ごししたり、茹でた野菜と合わせてつぶして与えます。 				1きりん記念日	2
				かゆ・汁 豚のくず煮 煮野菜	五目うどん バナナ
				食パン	ヨーグルト
4	5	6	7七夕誕生会	8	9
かゆ・汁 湯豆腐 小松菜和え	かゆ・汁 ささみ煮 昆布の煮物	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜	煮込みうどん マッシュポテト	かゆ・汁 冷しゃぶ風 野菜の炒め	煮込みうどん バナナ
煮かぼちゃ	卵なしホットケーキ	白せんべい	青のりがゆ	食パン	ヨーグルト
11	12	13	14	15	16
かゆ・汁 炒り豆腐 煮野菜	かゆ・汁 レバーペースト じゃが芋煮	かゆ・汁 煮魚(たら) かぼちゃ煮	かゆ・汁 豆腐あんかけ キャベツ和え	かゆ・汁 豚そぼろ風 煮なます	野菜うどん バナナ
バナナケーキ	うどん	食パン	ポテト巾着	白せんべい	ヨーグルト
18	19	20 公開保育 お楽しみ会	21	22	23
海の日	かゆ・汁 湯豆腐 野菜炒め煮	うどん 豚そぼろみそ煮 煮野菜	かゆ・汁 豆腐あんかけ 小松菜炒め	かゆ・汁 そぼろあん 野菜和え物	煮込みそうめん バナナ
	卵なしホットケーキ	人参がゆ	白せんべい	食パン	ヨーグルト
25	26	27	28	29	30
かゆ・汁 炒り豆腐 ひじき煮	かゆ・汁 つぶし大豆煮 夏野菜煮	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜	かゆ・汁 鶏のさっぱり煮 五目煮	かゆ・汁 豚のくず煮 野菜和え物	野菜うどん バナナ
幼児ビスケット	白せんべい	うすやき	卵なしホットケーキ	ヨーグルト	ヨーグルト



夏の健康作りは食生活から



夏におすすめの食品は豚肉です。豚肉にはたくさんのビタミンB群が含まれています。冷しゃぶ・焼き豚にすればさっぱり食べられます。夏こそしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



夏のナスはやわらかくておいしいです。ナスは子供にとって苦手な野菜の一つですが、皮をむいたり、揚げたり、いろいろな味付けで食べてほしいです。



一段と甘味を増した国内産のおいしいかぼちゃが出てきます。おやつに使用したり、煮たり、蒸したり、固めの場合は電子レンジにかけてカットするといいです。離乳食に取り入れやすい食材です。

