

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 /月	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 豆腐のかにあんかけ マカロニサラダ グレープフルーツ	とうふ ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ マカロニ 食パン グラニュー糖	だいこん しめじ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	528	20.0	14.5	1.8	ぼたぼた 焼き
2 /火	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 竜田揚げ(鯖) いんげんソテー 南瓜サラダ グレープフルーツ	とうふ さば ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ やきふ バター	えのき にんじん しょうが いんげん かぼちゃ グレープフルーツ	牛乳 お麩のラスク	476	18.2	19.0	2.1	サラダ せん
3 /水	ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) わかめの厚焼き卵 キャベツのおひたし 切干大根煮 グレープフルーツ	たまご ぎゅうにゅう 油揚げ 魚肉ソーセージ チーズ みそ	こめ いたふ	こまつな にんじん キャベツ うめ 切干しいたけ ひじき グリーンピース グレープフルーツ	牛乳 おかずパン	416	18.0	13.7	2.2	おかず パン
4 /木	野菜炒め丼 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 青菜のきつね和え グレープフルーツ	とりこく とうふ 油揚げ 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ	にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう えのき こまつな もやし グレープフルーツ かんてん みかん缶	ミルクプリン サラダせん	499	19.5	16.7	0.8	サラダ せん
5 /金	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 フランクフルト ゼラチン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん 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	477	18.8	14.9	1.8	味しらべ
6 /土	五目うどん 麦茶 パナナ	とりこく 油揚げ 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	313	11.8	9.2	1.9	まがり せんべい
8 /月	ご飯 味噌汁(板麩・人参) マーボー豆腐 オクラの和え物 切り昆布のマヨ和え グレープフルーツ	とうふ ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう かに風味かまぼこ ほしえび みそ	こめ いたふ かたくりこ こむぎこ ごま油	ほうれんそう にんじん なら ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく オクラ もやし こんぶ グレープフルーツ ひじき	牛乳 肉餅(ローピン)	464	19.4	13.7	2.2	白い風船
9 /火	ご飯 味噌汁(きゃべつ・人参) ささみのレモン煮 お浸し(小松菜) ひじき煮 グレープフルーツ	とりこく だいず さつま揚げ ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ	キャベツ にんじん えのき レモン汁 こまつな いんげん ひじき グレープフルーツ パナナ	牛乳 バナナケーキ	426	23.0	9.2	1.4	バナナ
10 /水	ご飯 味噌汁(豆腐・にんじん) オムレツ ピーマンのツナ和え マロニーサラダ パナナ	とうふ 油揚げ たまご ぶたにく ツナ缶 ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり パナナ	牛乳 ポテトもち	511	20.4	15.6	2.0	ポテトもち
11 /木	ご飯 味噌汁(ねぎ・小松菜) 焼き魚(甘塩鮭) ホウレン草おかか和え すき昆布煮 パナナ	さけ 花かつお ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう こんぶ パナナ	牛乳 たべっこどうぶつ	424	21.4	11.8	1.9	ココナッツ サブレ
12 /金	カレーライス スティックきゅうり 麦茶 パナナ きりん記念日	ぶたにく たまご ゼラチン	こめ じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ きゅうり パナナ りんごジュース	りんごゼリー ベジタベ	473	11.3	9.8	2.7	ぎんびす ビスケット
13 /土	卵うどん 麦茶 パナナ	たまご とりこく 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	375	12.5	9.6	2.4	ぼたぼた 焼き
15 /月	海 の 日									
16 /火	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 パナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう おから みそ	こめ パン粉 しらたき	だいこん にんじん こまつな ピーマン たまねぎ レタス ミニトマト ごぼう 乾しいたけ パナナ レーズン	牛乳 おから蒸しパン	466	16.5	11.1	0.6	ぼたぼた 焼き
17 /水	わかめご飯 味噌汁(豆腐) めかじきの照り焼き 糸寒天のサラダ もやしと人参の和え物 パナナ	とうふ めかじき 花かつお ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま油 かたくりこ	カットわかめ ねぎ キャベツ しょうが もやし にんじん かんてん わかめ きゅうり パナナ	牛乳 ミルク餅	466	22.3	12.4	2.3	サラダ せん
18 /木	肉みそうどん たまごスープ おかか和え(モヤシピーマン) パナナ	ぶたにく みそ たまご 花かつお アイス	うどん ごま油	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 ひじき パナナ	パニアアイス リッツクラッカー	470	15.6	15.3	2.6	リッツ クラッカー
19 /金	鶏そぼろ丼 具たくさん汁 五色和え(ハム・胡瓜) パナナ	とりこく たまご 油揚げ とうふ ハム ヨーグルト	こめ ごま油	しょうが にんじん いんげん だいこん えのき ねぎ きゅうり トマト わかめ パナナ	ヨーグルト まがりせんべい	494	20.6	10.2	1.6	ぼたぼた 焼き
20 /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	342	12.0	7.7	2.1	味しらべ
22 /月	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 ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも 食パン	キャベツ もやしにんじん たまねぎ にんにく トマトジュース かぼちゃ ピーマン なす すいか	牛乳 マヨトースト	451	16.0	12.7	1.7	ぎんびす ビスケット
23 /火	ご飯 味噌汁(人参・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 ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ ごま油 じゃがいも	わかめにんじん えのき しょうが キャベツ きゅうり グリーンピース すいか レーズン	牛乳 レーズン ホットケーキ	448	20.3	10.1	0.8	ホット ケーキ
24 /水	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 いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド	472	16.5	15.8	1.4	サラダ せん
25 /木	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 ぎゅうにゅう たまご ツナ缶 みそ	こめ いたふ オリーブ油	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 パセリ ひじき	牛乳 ツナパン	448	18.3	17.5	1.3	まがり せんべい
26 /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 カルピス ゼラチン みそ	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	カルピスゼリー サッポロポテト	468	15.7	15.0	0.9	ぼたぼた 焼き
27 /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	368	11.7	13.1	1.8	ココナッツ サブレ
29 /月	ご飯 味噌汁(小松菜) 鶏のさっぱり煮 レタス付合わせ おからサラダ スイカ	油揚げ とりこく おから ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ バター	えのき にんじん こまつな しょうが にんにく レタス ミニトマト ほうれんそう コーン缶 すいか	牛乳 ホットケーキ	440	21.2	15.0	1.1	バナナ
30 /火	ご飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーのツナサラダ スイカ	ぶたにく ツナ缶 ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	ほうれんそう もやし えのき たまねぎ にんじん ピーマン りんご ブロッコリー コーン缶 ひじき すいか いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	543	24.5	14.0	1.6	ジャム サンド
31 /水	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 油揚げ たまご なまあげ みそ	こめ ごま油	ねぎ キャベツ きゅうり なす たまねぎ いんげん すいか にんじん パイン缶	パインアイス 味しらべ	514	17.9	18.2	2.2	味しらべ

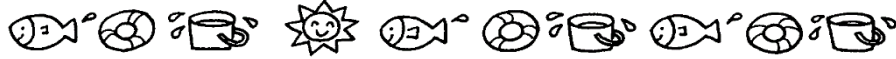
*食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみにあります。栄養価に6時のおやつは含みません。

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 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・えのき) 豆腐のかにあんかけ マカロニサラダ バナナ	とうふ ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ マカロニ 食パン グラニュー糖	だいこん しめじ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり バナナ	牛乳 シュガートースト	394	15.6	12.7	1.1	ぼたぼた 焼き
2 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 竜田揚げ(鯖) いんげんソテー 南瓜サラダ バナナ	とうふ さば ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ やきふ バター	えのき にんじん しょうが いんげん かぼちゃ バナナ	牛乳 お麩のラスク	333	13.5	14.2	1.0	サラダ せん
3 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) わかめの厚焼き卵 キャベツのおひたし 切干大根煮 バナナ	たまご ぎゅうにゅう 油揚げ 魚肉ソーセージ チーズ みそ	こめ いたふ	こまつな にんじん キャベツ うめ 切干しいたけ ひじき グリーンピース バナナ	牛乳 おかずパン	325	15.0	13.3	1.5	おかず パン
4 /木	牛乳 野菜炒め丼 味噌汁(豆腐・ほうれん草) 青菜のきつね和え バナナ	とりにく とうふ 油揚げ 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ	にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう えのき こまつな もやし グレプフルーツ かんてん みかん缶	ミルクプリン サラダせん	469	18.6	17.0	0.9	サラダ せん
5 /金	牛乳 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 フランクフルト ゼラチン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん 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	421	17.0	14.9	1.2	味しらべ
6 /土	牛乳 五目うどん 麦茶 バナナ	とりにく 油揚げ 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	232	10.0	9.5	1.0	まがり せんべい
8 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・人参) マーボー豆腐 オクラの和え物 切り昆布のマヨ和え バナナ	とうふ ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう かに風味かまぼこ ほしえび みそ	こめ いたふ かたくりこ こむぎこ ごま油	ほうれんそう にんじん なら ねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく オクラ もやし こんぶ バナナ ひじき	牛乳 肉餅(ローピン)	389	16.1	13.0	1.5	白い風船
9 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(きゃべつ・人参) ささみのレモン煮 お浸し(小松菜) ひじき煮 バナナ	とりにく だいたい さつま揚げ ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ	キャベツ にんじん えのき レモン汁 こまつないんげん ひじき バナナ バナナ	牛乳 バナナケーキ	322	16.4	9.5	1.0	バナナ
10 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・にんじん) オムレツ ピーマンのツナ和え マロニーサラダ バナナ	とうふ 油揚げ たまご ぶたにく ツナ缶 ハム ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり バナナ	牛乳 ポテトもち	364	16.6	14.8	1.2	ポテトもち
11 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(ねぎ・小松菜) 焼き魚(甘塩鮭) ホウレン草おかか和え すき昆布煮 バナナ	さけ 花かつお ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう こんぶ バナナ	牛乳 たべっこどうぶつ	295	15.1	10.5	1.3	ココナツ サブレ
12 /金	牛乳 カレーライス スティックきゅうり きりん記念日 麦茶 バナナ	ぶたにく たまご ゼラチン	こめ じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ きゅうり バナナ りんご ジュース	りんごゼリー ベジタベ	314	8.6	10.1	1.1	ぎんびす ビスケット
13 /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	263	10.4	9.6	1.3	ぼたぼた 焼き
15 /月	海の日									
16 /火	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 バナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう おから みそ	こめ パン粉 しらたき	だいこん にんじん こまつな ピーマン たまねぎ レタス ミニトマト ごぼう 乾しいたけ バナナ レーズン	牛乳 おから蒸しパン	343	13.7	11.6	0.5	ぼたぼた 焼き
17 /水	牛乳 わかめご飯 味噌汁(豆腐) めかじきの照り焼き 糸寒天のサラダ もやしと人参の和え物 バナナ	とうふ めかじき 花かつお ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま油 かたくりこ	かつわかめ ねぎ キャベツ しょうが もやし にんじん かんてん わかめ きゅうり バナナ	牛乳 ミルク餅	364	16.7	11.2	1.5	サラダ せん
18 /木	牛乳 肉みそうどん たまごスープ おかか和え(モヤシピーマン) バナナ	ぶたにく みそ たまご 花かつお アイス	うどん ごま油	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 ひじき バナナ	バナラアイス リッツクラッカー	308	11.4	12.2	1.8	リッツ クラッカー
19 /金	牛乳 鶏そぼろ丼 具たくさん汁 五色和え(ハム・胡瓜) バナナ	とりにく たまご 油揚げ とうふ ハム ヨーグルト	こめ ごま油	しょうが にんじん いんげん だいこん えのき ねぎ きゅうり トマト わかめ バナナ	ヨーグルト まがりせんべい	406	18.2	11.2	1.3	ぼたぼた 焼き
20 /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	246	10.1	8.8	1.1	味しらべ
22 /月	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 だいたい ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも 食パン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく トマトジュース かぼちゃ ピーマン なす すいか	牛乳 マヨトースト	301	12.0	11.1	0.8	ぎんびす ビスケット
23 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・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 ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ かたくりこ ごま油 じゃがいも	わかめ にんじん えのき しょうが キャベツ きゅうり グリーンピース すいか レーズン	牛乳 レーズン ホットケーキ	317	14.8	10.0	0.7	ホット ケーキ
24 /水	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 いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド	315	12.1	12.6	0.8	サラダ せん
25 /木	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 ぎゅうにゅう たまご ツナ缶 みそ	こめ いたふ オリーブ油	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 パセリ ひじき	牛乳 ツナパン	300	13.2	13.6	0.6	まがり せんべい
26 /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 カルピス ゼラチン みそ	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	カルピスゼリー サッポロポテト	370	14.2	15.3	0.9	ぼたぼた 焼き
27 /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 ココナツサブレ	261	10.0	11.4	1.1	ココナツ サブレ
29 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜) 鶏のさっぱり煮 レタス付合わせ おからサラダ スイカ	油揚げ とりにく おから ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ バター	えのき にんじん こまつな しょうが にんにくレタス ミニトマト ほうれんそう ユン缶 すいか	牛乳 ホットケーキ	312	15.1	13.2	0.5	バナナ
30 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーのツナサラダ スイカ	ぶたにく ツナ缶 ぎゅうにゅう みそ	こめ 食パン	ほうれんそう もやし えのき たまねぎ にんじん ピーマン りんご ブロッコリー ユン缶 ひじき すいか いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	383	19.7	13.3	1.0	ジャム サンド
31 /水	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 油揚げ たまご なまあげ みそ	こめ ごま油	ねぎ キャベツ きゅうり なす たまねぎ いんげん すいか にんじん パイン缶	パインアイス 味しらべ	389	15.4	17.8	1.5	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。

7月の離乳食予定表

令和6年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 七夕誕生会	6
かゆ・汁 豆腐あん 煮野菜	かゆ・汁 煮魚(鮭) 蒸しかぼちゃ	かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 鶏くず煮 青菜和え	煮込みうどん ゆでじゃが	五目うどん バナナ
パンがゆ	青のりがゆ	卵なし蒸しパン	ヨーグルト	昆布だしがゆ	ヨーグルト
8	9	10	11	12 きりん記念日	13
かゆ・汁 豆腐ひき肉あん 煮野菜	かゆ・汁 ささみとろみ煮 ひじき煮	かゆ・汁 炒り豆腐 マロニー和え	かゆ・汁 煮魚(鮭) ほうれん草和え	かゆ・汁 豚くず煮 煮野菜	野菜うどん バナナ
うすやき	卵なしホットケーキ	ゆでじゃが	白せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト
15	16	17	18	19	20
海の日	かゆ・汁 豚そぼろ 煮なます	かゆ・汁 しらすあん 煮野菜	煮込みうどん 野菜和え物	かゆ・汁 鶏そぼろ 五色和え	煮込みうどん バナナ
	おから蒸しパン	うどん	白せんべい	ヨーグルト	ヨーグルト
22	23	24	25	26	27
かゆ・汁 トマト煮 夏野菜煮	かゆ・汁 レバー煮 ゆでじゃが	かゆ・汁 湯豆腐 野菜和え物	かゆ・汁 豚くず煮 野菜の炒め	かゆ・汁 豚そぼろ 煮野菜	野菜うどん バナナ
パンがゆ	卵なしホットケーキ	うどん	卵なし蒸しパン	白せんべい	ヨーグルト
29	30	31	<div data-bbox="826 1375 1465 2101" data-label="Text" style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p>この時季、気をつけたい「水分補給」。</p> <p>たくさん汗をかいた後は、お茶などで水分をとるようにしましょう。保育園でもこまめにとるように心がけています。ご家庭でも気を配っていただけたらと思います。</p> <p>なお、スポーツ飲料などは、糖分のとりすぎになります。注意しましょう。</p> <p>冷たいものを飲食する機会も増えることから、おなかの調子を崩さないよう食生活にも注意していきましょう。</p> </div>		
かゆ・汁 鶏のさっぱり煮 おから煮	かゆ・汁 豚くず煮 ツナ和え	かゆ・汁 豆腐あん 煮野菜			
昆布だしがゆ	パンがゆ	白せんべい			

