

2021年

7月

予定献立表

ひかりのこ 保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	木	強化玄米ごはん 魚天ぷら 糸こんにゃくの野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 粉チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 バター 砂糖	青のり キャベツ 人参 玉葱 にら 白滝 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 チーズサブレ	
2日	金	三枚肉そば ごまかぼちゃ コールスローサラダ 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま マヨネーズ 米	ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン缶 のり 果物	豆乳 みそおにぎり	
3日	土	ひじきチャーハン 小松菜マヨネーズ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚挽肉 ちくわ 豆腐 おから 卵 牛乳	米 押麦 黒糖 マヨネーズ 油 ホットケーキMix	ひじき 人参 玉葱 ピーマン 小松菜 もやし わかめ ねぎ 果物	保育乳 おから蒸しパン	
5日	月	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 ゴーヤーチャンプルー 小松菜とふのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ さつま芋 バター	にんにく にがうり 人参 玉葱 小松菜 果物	保育乳 スイートポテト	
6日	火	強化玄米ごはん きびなごのカレー揚 げ 昆布即席漬 冬瓜そぼろ煮 アサ汁 果物	きびなご 鶏挽肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター	昆布 赤ピーマン 冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ あおさ 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
7日	水	(七夕メニュー)冷やし中華 チキンマーマレード煮 からしな和え 果物	ハム 卵 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 チーズ	中華めん 油 砂糖	胡瓜 わかめ 人参 からしな 果物	杏仁豆腐 チーズ 星せんべい	
8日	木	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 さけ 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ぎょうざの皮	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ピーマン コーン缶 果物	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
9日	金	夏野菜のカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 油 ふ じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 ブレンドーナッツ	
10日	土	厨房消毒のためお弁当持参				園内研修のためお休み	
12日	月	強化あわごはん マーボーなす マカロニサラダ キャベツスープ 果物	豚挽肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳	米 あわ 油 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	なす 人参 ピーマン 長ねぎ 胡瓜 コーン缶 キャベツ えのき かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
13日	火	菜飯 さばのカレー焼き 粉ふき芋 果物	鶏ささ身 卵 さば 豚肉 牛乳	米 油 小麦粉 じゃが芋 うどん	からしな 人参 乾しいたけ パセリ キャベツ ピーマン 生しいたけ 果物	保育乳 焼きうどん	
14日	水	麦ごはん 酢豚 おくら納豆 チンゲン菜のかき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ オクラ のり チンゲン菜 果物	保育乳 ボーボー	
15日	木	強化玄米ごはん 魚のピカタ 八宝菜 ホウレン草のみそ汁 果物	キング 卵 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン マヨネーズ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ ほうれん草 長葱 胡瓜 果物	保育乳 ホットドック	
16日	金	ケチャップライス チキン唐揚げ パパイアごま和え 春雨スープ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 バター 油 片栗粉 ごま 春雨	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン パパイア 胡瓜 えのき 赤ピーマン チンゲン菜 果物	保育乳 ホットケーキ	
17日	土	和風スパゲティ チーズ ブロッコリーサラダ アサ汁 果物	豚肉 チーズ ベーコン 豆腐 さけ 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ 米	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ ブロッコリー コーン缶 マッシュルーム缶 あおさ 果物	保育乳 鮭おにぎり	
19日	月	タコライス ゴボウサラダ ワカメスープ 果物	豚挽肉 チーズ ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ さつま芋 砂糖 バター小麦粉ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 さつま芋クッキー	
20日	火	強化玄米ごはん 鮭の甘酢焼き フーリチー なすのみそ汁 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 車ふ パン バター	人参 もやし キャベツ ピーマン なす ねぎ 果物	保育乳 ココアトースト	
21日	水	麦ごはん レバーフライ ゆでブロッコリー クーピリチー 冬瓜カレー風みそ汁 果物	豚レバー 卵 豚肉	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	にんにく ブロッコリー 昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく 冬瓜 玉葱 ねぎ 果物	保育乳 アイスクリーム クラッカー	
22日	木	海の日 (休園)					
23日	金	スポーツの日 (休園)					
24日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 昆布即席漬 ほうれん草スープ 果物	鶏挽肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉	かぼちゃ 玉葱 いんげん 昆布 赤ピーマン ほうれん草 果物	保育乳 黒棒	
26日	月	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー きんぴらごぼう へちま豆腐のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 雑穀 油 砂糖 ごま さつま芋	しょうが にんにく ブロッコリー ごぼう 人参 へちま 果物	保育乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
27日	火	強化あわごはん きびなごのマリネ パイアイルチー ゆし豆腐 果物	きびなご ツナ缶 ゆし豆腐 チーズ 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 パン	胡瓜 玉葱 トマト パパイア 人参 ひじき ねぎ ほうれん草 果物	保育乳 ほうれん草お好み焼 き	
28日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 お楽しみおやつ会	
29日	木	黒米ごはん さんまの蒲焼風煮 オクラおかか和え 人参シソシ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さんま 卵 豆腐 ヨーグルト	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク	オクラ 人参 玉葱 にら 小松菜 長ねぎ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	
30日	金	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 なかみ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚なかみ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 油 ホットケーキMix 砂糖	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 こんにゃく 乾しいたけ ねぎ しょうが 果物	保育乳 小倉ホットケーキ	
31日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 ひじき 梅干し 果物	保育乳 梅ひじきおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回数	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
2	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 キャベツつぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 キャベツきざみ煮 そば汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 かぼちゃ キャベツ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや チキンきざみ煮 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	小松菜おじや	小松菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 小松菜	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 小松菜みそ汁 果物	全がゆ さつま芋小松菜つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋小松菜煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 冬瓜そばろつつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 冬瓜そばろ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 冬瓜 人参 玉葱			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐ほうれん草煮 人参スープ 果物	野菜煮込みそうめん すまし汁	野菜煮込みそうめん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 ほうれん草 人参			(主な材料)そうめん 人参 ほうれん草	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 冬瓜煮 小松菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料)米 冬瓜 小松菜	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツ煮 玉葱スープ 果物	全がゆ なすポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 なすポテト煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 かぼちゃ 人参 キャベツ 玉葱			(主な材料)米 じゃが芋 なす キャベツ	
10	厨房消毒のためお弁当持参				12時降園 園内研修
土				(主な材料)米 さつま芋	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 マカロニ胡瓜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 マカロニ胡瓜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 マカロニ 豆腐 なす 人参 胡瓜 キャベツ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンほうれん草つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンほうれん草きざみ煮 人参ポテト煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 ほうれん草 人参			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 オクラきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 オクラスープ	軟飯 冬瓜煮 オクラスープ
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 オクラ チンゲン菜			(主な材料)米 冬瓜 オクラ	
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 ほうれん草			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキン胡瓜おろし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや チキン胡瓜きざみ煮 キャベツ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 胡瓜 キャベツ チンゲン菜			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティー チキンきざみ煮 ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー			(主な材料)米 人参	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 すまし汁 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 さつま芋キャベツ煮 大根スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 大根			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 大根	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 冬瓜			(主な材料)米 ジャガイロ 人参 玉葱	
22	海の日(休園)				
木	スポーツの日(休園)				
23					
金	スポーツの日(休園)				
24					
24	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそぼろつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 かぼちゃそぼろ煮 ほうれん草スープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草			(主な材料)米 ほうれん草	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 へちまみそ汁 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 へちまみそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 白菜スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー へちま			(主な材料)米 さつま芋 人参 白菜	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 大根スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 大根			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 大根	
28	 お弁当会			 お楽しみおやつ会	
水	お弁当会			お楽しみおやつ会	
29					
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参オクラつぶし煮 小松菜みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参オクラさざみ煮 小松菜みそ汁 果物	野菜煮込みうどん すまし汁	野菜煮込みうどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 オクラ 小松菜			(主な材料)うどん 人参 玉葱 ほうれん草	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
31	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	ポテトおじや	ポテトおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料)米 ジャガイロ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。