



# 令和3年7月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	木	沖縄そば ゴーヤー和え物 パイナップル	おかかおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 糸削り節 味付けのり	ねぎ ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 パイナップル 生 パイナップル缶	沖縄の暑い夏を のりきるウチナー野菜 ゴーヤー！ 今日は和え物で いただきます。
2	金	雑穀御飯 鮭のムニエル レバーと野菜炒め わかめと玉葱の味噌汁 すいか	もずく入りヒラヤー チー スティック胡瓜 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鮭 鶏レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク	パセリ ブロッコリー 人参 もやし 玉葱 キャベツ なら すいか ねぎ 胡瓜	瓜類は体の中からほてり を冷ましてくれます。 ほてった体を クールダウン！
3	土	ケチャップライス 胡瓜とワカメの和え物 きのこの味噌汁 バナナ	クリームパン ミルク	米 クリームパン	鶏もも肉 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 マッシュルームスライス缶 グリーンピース冷 胡瓜 えのき しめじ 冬瓜 バナナ	ケチャップライスは 冷蔵庫の余り野菜で 簡単に作れます。
5	月	タコライス 南瓜甘煮 もずくのみそ汁 ブルーベリー	スコーン ミルク	米 生クリーム 小麦粉	牛挽き肉 豚挽き肉 ピザチーズ おきなわもずく かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 人参 しめじ ブルーン ブルーベリージャム	沖縄の暑い夏は コレだー！！
6	火	キャロットピラフホワイトソースかけ ブロッコリーサラダ しいたけの卵スープ オレンジ	さつま芋の胡麻団子 揚げ ミルク	米 小麦粉 さつま芋 白玉粉 白ごま	鶏もも肉 牛乳 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	人参 玉葱 パセリ ブロッコリー ホールコーン缶 乾しいたけ オレンジ	人参たっぷりのピラフに 白いソースがかり 美味しそう。
7	水	七タちらし寿司 筑前煮 チーズ 三色そうめん汁 メロン	お誕生ケーキ ミルク	米 白ごま そうめん	鮭 卵 きざみのり 鶏もも肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク	胡瓜 青しそ 人参 大根 ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ オクラ メロン	七タをイメージ しました。 筑前煮をプラスして 栄養もバッチリです。
8	木	冬瓜チキンカレー ひじきサラダ 絹ごしとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	給食用アイスクリー ム カルシウムウエハー ス	米 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま カルシウムウエハース	鶏もも肉 ひじき ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 アイスクリーム	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 ピーマン ホールコーン缶 赤ピーマン えのき 冷)ムキ枝豆 ねぎ グレープフルーツ	県産品の冬瓜を たくさん使った カレー。 お味はどうですか？
9	金	冷やし中華 スイートコーン すいか	もずくかき揚げ ミルク	茹で中華めん マヨネーズ 白ごま 小麦粉	ロースハム 卵 かつお節 煮干し おきなわもずく あみえび ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 スイートコーン すいか 人参 玉葱	この夏初めての 冷やし中華。 具たくさんで バランスよし。
10	土	マーボー豆腐丼 モーウィの甘酢和え アーサと豆苗のスープ バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ モーウィ グリーンピース冷 シイクワシャー果汁 パイナップル缶 トウモロコシ バナナ いちごジャム	保育園のマーボーは 具たくさん。 辛くなくうまみ 多し。
12	月	雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き もずくの酢の物 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 芋くず タピオカ粉	味付けのり 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し きなこ ミルク	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 レモン 果汁 胡瓜 みかん缶 冬瓜 人参 ねぎ グレープフルーツ	酢の物が苦手な子も 保育園のもずく酢は みかんが入っていて おいしくいただけます
13	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のから揚げ ゴーヤーちゃんぷるー アーサ汁 バナナ	さつま芋ぜんざい ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 あおのり粉 豚肉 卵 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 金時豆	ゴーヤー 玉葱 人参 えのき バナナ	保育園のゴーヤー ちゃんぷるーは 玉葱や人参も入って 甘味があります
14	水	雑穀御飯 チキンの照煮 タマナーイリチー 豆腐のみそ汁 パイナップル	フルーツヨーグルト ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 グラノーラ コーンフレーク	鶏もも肉 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 なら ねぎ パイナップル生 パイナップル缶 バナナ みかん レーズン	方言でタマナー 何の野菜でしょうか？ お子さんとクイズ してみてくださいね！
15	木	お弁当会	タンナファクルー ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪

\*朝の補食は3歳未満児のみです。  
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和3年7月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	金	和風そばろ丼 オクラの和え物 ごぼうと油揚げのみそ汁 メロン	冷やしラーメン チーズ	米 そうめん	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 油揚げ かつお節 煮干し ささみ プロセスチーズ	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 オクラ 胡瓜 ごぼう ねぎ メロン	おくらは食物繊維が豊富です。カリウムも多く夏の体を元気にします
17	土	とうもろこし御飯 夏野菜のソブシー マッシュポテト わかめのすまし汁 ブルーネ	スティックパン ココア	米 もちきび じゃが芋 スティックパン	鶏もも肉 ピザチーズ 牛乳 わかめ かつお節 ミルク	ホールコーン缶 冬瓜 茄子 黄ピーマン 赤ピーマン トマト にんにく パセリ えのき 長葱 ブルーネ	夏野菜は水分が多く、体を涼しくしてくれます
19	月	親子丼 モーウィ和え物 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	揚げパン ミルク	米 コッペパン	きざみのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 油揚げ 煮干し かつお節 きな粉 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 モーウィ 胡瓜 茄子 ねぎ オレンジ	親子丼は食べやすく栄養満点！子供達も大好きな献立です。
20	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 千切りイリチー 絹ごしとしめじのすまし汁 すいか	黒糖アガラサー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび マヨネーズ パン粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 ミルク	らっきょう 甘酢漬 切干し大根 人参 なら しめじ ねぎ すいか レーズン	淡白な白身魚に甘酢らっきょうとマヨネーズでタルタル風に。美味しく仕上がります。
21	水	夏野菜カレー 甘酢野菜 まいたけの卵スープ バナナ	ぶどうゼリー 小魚 亀の甲せんべい	米 じゃが芋	豚肉 卵 かつお節 カエリ	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 茄子 ホールコーン缶 大根 赤ピーマン りんご 胡瓜 舞茸 バナナ ぶどうジュース	まいたけはカルシウムの吸収を助け、ビタミンDやビタミンB群、亜鉛が豊富な食材です。
24	土	スパゲティーナポリタン 野菜サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	ゆかりごまおにぎり ミルク	スパゲッティ 生クリーム 米 もちきび 白ごま	ロースハム 粉チーズ ミルク	玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ ゆかり粉	スパゲティーは子供達が大好きな献立です。小鉢の野菜サラダもしっかり食べましょう。
26	月	もずく丼 オクラとトマトの酢の物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	お好み焼き ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 長芋 マヨネーズ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 わかめ 糸削り節 煮干し かつお節 豚肉 あおりの粉 ミルク	ピーマン 赤ピーマン オクラ トマト 玉葱 ねぎ バナナ キャベツ 長葱 人参	大多数の子供たちは酸っぱい味が苦手。保育園の給食は酸味が弱いです。
27	火	キッズちゃんぼん さつま芋ヨーグルトサラダ すいか	いなり寿司 キャンディーチーズ 麦茶	茹で中華めん さつま芋 マヨネーズ 米 白ごま	かつお節 牛乳 豚肉 あさり水煮缶 なると プレーンヨーグルト 味付いなりの皮 プロセスチーズ	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ しめじ ホールコーン缶 胡瓜 りんご レーズン シイクワシャー果汁 すいか	長崎ちゃんぼんを保育園児のように食べやすくしました。
28	水	雑穀御飯 魚のトマトクリームソースかけ ウンチェーちゃんぶるー へちまの味噌汁 オレンジ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 牛乳 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 魚肉ソーセージ 卵 ミルク	トマト にんにく ようさい(ウンチェー) 人参 しめじ へちま 玉葱 えのき オレンジ ゴーヤー	夏野菜のウンチェー(えんさい)の登場です先に硬い茎の部分から炒めるのがコツです。
29	木	発芽玄米雑穀御飯 鶏天 冬瓜のウブサー 青菜の味噌汁 グレープフルーツ	野菜とチーズのケーキ クサレ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	鶏むね肉 あおりの粉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 プロセスチーズ ミルク	にんにく 冬瓜 人参 にら ほうれん草 グレープフルーツ 玉葱 パセリ	夏野菜の冬瓜はほってった身体の体温を下げる効果があります。
30	金	バターライス 鮭の香草焼き チョップドサラダ 夏野菜スープ オレンジ	ごまクリームサンド 豆乳	米 小麦粉 パン粉 さつま芋 マヨネーズ 食パン ごまクリーム	鮭 粉チーズ ささみ プロセスチーズ 鶏もも肉 調製豆乳	パセリ みずな 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく トマト ズッキーニ ホールコーン缶 オレンジ	チョップドサラダはいろんな材料を細かくカットされて食べやすいサラダです。
31	土	和風あんかけ丼 甘酢漬け 豆腐の味噌汁 ブルーネ	固形ヨーグルト おせんべい	米	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 長葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ ブルーネ	1品料理の丼物は栄養が偏りがち、色んな食材を使ってバランス良く。

\*朝の補食は3歳未満児のみです。  
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和3年7月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>暑い日が続いています。夏野菜を上手に使いましょう！ 離乳食も水分の多い夏野菜をとり、刻んで柔らかく茹でると 冬瓜やトマト、胡瓜、オクラも種をとり、刻んで柔らかく茹でると 又ルヌルとした食感も感じていいですね！</p> 					
5 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 人参としめじの汁	6 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 かつおだし汁	7 お粥 鮭の煮魚 大根と鶏肉の煮込み 三色そうめん汁	8 お粥 冬瓜と鶏肉の煮込み ひじき煮 絹ごしとえのきの汁	9 お粥 豚肉と野菜の煮込み 煮奴 かつおだし汁	10 お粥 豆腐と野菜の煮込み モーウイの柔らか煮 かつおだし汁
野菜粥 グルーン	ワッジュさつま芋 オレンジ	雑炊 メロン	ヨーグルトバナナ ベビーせんべい	野菜粥 すいか	パン粥 バナナ
米 豚肉 玉葱 レタス トマト 南瓜 人参 しめじ かつお節 グルーン	米 人参 玉葱 鶏もも肉 ホールコーン缶 かつお節 オレンジ さつま芋	米 鮭 人参 鶏もも肉 大根 かつお節 オクラ メロン	米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 冬瓜 ピーマン ひじき ホールコーン缶 赤ピーマン 絹ごし豆腐 えのき かつお節 プレーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい	米 豚肉 トマト 絹ごし豆腐 すいか 人参 玉葱	米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 モーウイ わかめ バナナ 食パン
12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 冬瓜の汁	13 お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み えのきの汁	14 お粥 チキンの柔らか煮 タラナーのだし煮 豆腐の汁	15	16 お粥 豆腐と野菜の煮込み オクラのだし煮 かつおだし汁	17 どうもろこし粥 夏野菜の煮込み ワッジュホペト わかめの汁
野菜粥 グレープフルーツ	金時豆の柔らか煮 バナナ	ヨーグルトフルーツ和え ベビーせんべい	バナナ ベビー菓子	ソーメン汁 メロン	パン粥 グルーン
米 豚肉 玉葱 ピーマン 胡瓜 冬瓜 人参 かつお節 グレープフルーツ	米 白身魚 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖繩豆腐 えのき かつお節 バナナ 金時豆	米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 キヤベツ 人参 沖繩豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ レーズン		米 沖繩豆腐 豚肉 いんげん 人参 オクラ かつお節 メロン そうめん ささみ	米 ホールコーン缶 鶏もも肉 冬瓜 茄子 黄ピーマン 赤ピーマン トマト じゃが芋 えのき わかめ かつお節 フルーツ 食パン
19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み モーウイの柔らか煮 茄子の汁	20 お粥 煮魚 大根と豚肉の煮込み 絹ごしとしめじの汁	21 お粥 夏野菜と豚肉の煮込み 野菜のコトコト煮 まいたけの汁	22	23	24 お粥 鶏ささみと野菜の煮込み 野菜のだし煮 南瓜とコーンの汁
パン粥 オレンジ	ワッジュ南瓜 すいか	野菜粥 バナナ			雑炊 オレンジ
米 鶏もも肉 玉葱 人参 グリーンピース冷 モーウイ 茄子 かつお節 オレンジ 食パン	米 白身魚 大根 豚肉 人参 絹ごし豆腐 しめじ かつお節 すいか 南瓜	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 茄子 ホールコーン缶 赤ピーマン 大根 舞茸 かつお節 バナナ			米 鶏ささみ 玉葱 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 クリームコーン缶 オレンジ
26 お粥 豚肉とピーマンの煮込み オクラとトマトのだし煮 じゃが芋と玉ねぎの汁	27 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とりんごのおろし和え かつおだし汁	28 お粥 煮魚 ウンチエーと豆腐の煮込み へちまの汁	29 お粥 鶏肉の柔らか煮 冬瓜のだし煮 青菜の汁	30 お粥 鮭の煮魚 ささみとピーマンの煮込み 夏野菜の汁	31 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 豆腐の汁
野菜粥 バナナ	ワッジュさつま芋	野菜粥 オレンジ	雑炊 グレープフルーツ	パン粥 オレンジ	ヨーグルトバナナ ベビーせんべい
米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン オクラ トマト わかめ じゃが芋 玉葱 かつお節 バナナ キヤベツ 人参 豚肉	米 かつお節 玉葱 人参 豚肉 キヤベツ しめじ ホールコーン缶 胡瓜 りんご レーズン さつま芋 すいか	米 白身魚 トマト ようさい(ウンチエー) 人参 しめじ 豆腐 へちま 玉葱 えのき かつお節 オレンジ ゴーヤー	米 鶏むね肉 豚肉 沖繩豆腐 冬瓜 人参 ほうれん草 かつお節 グレープフルーツ 玉葱	米 鮭 ささみ 赤ピーマン 黄ピーマン 鶏もも肉 玉葱 トマト ホールコーン缶 オレンジ 食パン	米 豚肉 大根 人参 玉葱 キヤベツ 赤ピーマン 沖繩豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

## 令和3年7月キッズだより



梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。この時期は急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。あっさりした食事も多くになるとと思いますが、栄養バランスもしっかり考えて、暑い夏を乗り切りましょう！

### 7献立のポイント

- \* 7月は県産品奨励月間。給食では県産品多く使用しています。
- \* 暑くても食べやすく、また栄養価の高い食材を使用した献立を心がけています。
- \* ごーやーちゃんぶるー・冷やし中華・冷やしソーメン・モーウィ甘酢和え  
ヘチマの味噌汁・オクラ和え・夏野菜カレー・さつま芋ヨーグルトサラダ・冬瓜ンスシー  
ウンチェーチャンプルー・もずくかき揚げなどの夏メニューや沖縄料理をとり入れています。



### 今月のおすすめレシピ



#### さつま芋の胡麻団子揚げ (5個分)

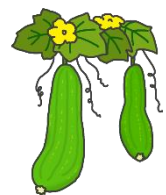
- |         |       |                                 |
|---------|-------|---------------------------------|
| さつま芋皮むき | 200g  | ①さつま芋の皮をむいたら何度か水を変えてアクをぬく。      |
| 砂糖      | 大さじ1杯 | ② ①を、鍋を使って茹でたら熱いうちに砂糖と白玉粉を混ぜ込む。 |
| 白玉粉     | 大さじ2杯 | ③②を5等分にして丸め、ごまの上で転がしてまんべんなく     |
| 白ごま     | 適宜    | ごまをつける。                         |
| 揚げ油     | 適宜    | ④160℃くらいの油で揚げて出来上がり！            |

### 夏の健康管理は旬の食材を食べて水分補給を忘れずに！

- \* 胡瓜・茄子・冬瓜などの瓜類は体を冷やす効果があり余分な水分を排出する利尿作用があります。
- \* 果物・芋類・緑黄色野菜はβカロテンやビタミンCが多く、肌回復効果があります。
- \* うなぎ・レバー・緑黄色野菜はビタミンAを多く含み疲労回復に効果があります。
- \* アジ・イワシ等の青魚は発汗で濃くなった血液をサラサラするDHA・EPAを含みます。

#### 熱中症対策

- ① こまめに水分補給。(水や麦茶、時には3倍位に薄めたスポーツドリンク→必ず薄めましょう)
- ② エアコン・扇風機を上手に利用する。
- ③ 冷たいおしぼり・タオルで身体を冷やす。
- ④ 温度計や湿度計の設置。(夏の適温は25℃~28℃、適湿は45~60%)
- ⑤ 部屋の風通しを良くする。
- ⑥ 寝不足や疲れや下痢など体調不良の場合は上手く体温調節が出来ません。まずはコップ1杯の水を！



早寝早起き朝ごはんでき暑い夏も元気いっぱい過ごしましょう