



令和4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 (カや熱となる)	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	金	ロールパン スパゲティミートソース コールスローサラダ わかめスープ パイン	いなり寿司 麦茶	ロールパン スパゲティ マヨネーズ 白ごま 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ わかめ かつお節 味付いなりの皮	にんにく 玉葱 人参 ピーマン キャベツ トマトホール缶 りんご 乾しいたけ パインアップル 生 パイン缶	大好きな ミートスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく!
2	土	茄子味噌丼 甘酢野菜 絹ごしとしめじのすまし汁 バナナ	カステラ ミルク	米	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 しめじ バナナ	野菜とタンパク質が 一緒に摂れる 茄子味噌丼。 御飯がすすみます。
4	月	雑穀御飯 夏野菜のトマトシチュー 野菜サラダ 絹ごしとしめじのすまし汁 ブルー	マーライカオ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 白ごま	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 卵 加糖練乳 調整豆乳	にんにく 玉葱 人参 茄子 スズキニ トマトホール缶 レタス ゴーヤー パイン缶 えのき ねぎ ブルー	夏野菜で作った 栄養たっぷりの トマトシチューです。
5	火	雑穀御飯 魚の天ぷら ひじき煮 冬瓜とさつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	もずく入りゴラヒラ ヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	白身魚 卵 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ツナ缶 おきなわもずく ミルク	糸こんにゃく もやし 人参 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ なら	沢山の量で作る 保育園のひじき煮は あじくーたー。 美味しいですよ!
6	水	沖縄そば モーウィの梅和え物 すいか	おかかおにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 糸削り節 味付けのり カエリ	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 梅干し すいか	あっさりとした 梅和えのモーウィも 沖縄ならではの 夏野菜です。
7	木	七夕ちらし寿司 冬瓜と鶏肉のソテー チーズ 三色そうめん汁 メロン	フルーツポンチ 星形せんべい	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	胡瓜 青しそ 人参 冬瓜 乾しいたけ オクラ メロン パナナ りんご みかん缶 パイン缶 りんごジュース	七夕の献立には 星形の野菜が 入っています。 探してみよう。
8	金	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 赤魚煮付け タマネーイリチー 鶏レバーとはんだまの味噌汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 卵 プレーンヨーグルト	オクラ キャベツ 人参 いんげん ハンダマ オレンジ ゴーヤー りんごジュース	ねばねば納豆和えは 納豆初心者には 受け入れやすいかも
9	土	親子丼 ブロッコリーおかか和え きゃべつの味噌汁 グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米 あんぱん	きざみのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 ブロッコリー キャベツ 舞茸 グレープフルーツ	親子丼はスプーンでも 食べやすくして 土曜日にはピッタリ?
11	月	雑穀御飯 鮭の照焼き クープイリチー 冬瓜と豆腐のみそ汁 オレンジ	スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 生クリーム 小麦粉	鮭 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 しめじ トウモロコシ オレンジ ブルーベリージャム	クープイリチーは 子供達も大好きな 献立です。
12	火	和風そぼろ丼 オクラの和え物 ごぼうと鶏肉のみそ汁 メロン	ツナサンド フルーツ野菜ジュース	米 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し ツナ缶	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	ツナサンドは 胚芽パンを使用して います。ビタミン 食物繊維が豊富
13	水	ドライカレー スティック野菜 ワカメのすまし汁 パイン	シークワサーゼリー スティックラスク	米 はちみつ マヨネーズ 食パン	合挽き肉 鶏レバー ゆで大豆 わかめ かつお節 きなこ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン 胡瓜 トマトホール缶 大根 黄ピーマン 赤ピーマン 長葱 パイン缶 パインアップル生	色々なお野菜や レバー、大豆の 入った栄養満点 ドライカレーです
14	木	とうもろこし御飯 チキンのオレンジ煮 温野菜サラダ へちまのみそ汁 バナナ	冷やしソーメン チーズ	米 もちきび ごまドレッシング そうめん	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ささみ きざみのり プロセスチーズ	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 大根 南瓜 ブロッコリー へちま なら パナナ 胡瓜 マーマレード	プチプチとした 食感が楽しい とうもろこし御飯 甘味もあって 美味しいですよ!

*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4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 (カや熱となる)	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
15	金	雑穀御飯 魚のラタトゥユソース ゴーヤーちゃんぷるー 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく トマト 茄子 ズッキーニ 黄ピーマン ゴーヤー 玉葱 人参 南瓜 ねぎ グレープフルーツ	保育園のゴーヤーは 苦くなくて 子供達よく食べます！
16	土	雑穀御飯 納豆味噌 冬瓜のウブサー アーサ汁 オレンジ	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 亀の甲せんべい	納豆 豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	冬瓜 人参 生しいたけ にら えのき オレンジ バナナ	水分が豊富な 沖縄の夏野菜、 暑い沖縄にぴったりの お野菜です。
19	火	雑穀御飯 白身魚バターじゃようゆ焼き パパイヤいりちー 鶏と冬瓜の味噌汁 オレンジ	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 芋くず タビオカ粉	白身魚 ベーコン 鶏もも肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク	青パパイヤ 人参 にら 冬瓜 ねぎ オレンジ	いわゆる鶏シブイは 好相性の料理。 すまし汁や味噌汁、 または薄味のすまし汁 に少量の味噌で味付け するのも良し。
20	水	雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き ウンチェーちゃんぷるー もずくのかき卵汁 ブルー	パイン入りきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	鶏もも肉 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく 卵 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく ようさい(ウンチェー) 人参 プルーン パイン缶	ウンチェー 空心菜、エンサイ 呼び名はいろいろ。
21	木	お弁当会		給食用アイスクリー ム カルシウムウエハー ス			お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
22	金	冷やし中華 南瓜サラダ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん マヨネーズ 白ごま 米	ロースハム 卵 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 南瓜 バナナ	今年初の冷やし中華。 トッピングの具材が 多いけど頑張って 食べましょう。
23	土	二色そばろ丼 ごま和え 大根の味噌汁 プルーン	ジャムサンド ミルク	米 すりごま 食パン	きざみのり 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 キャベツ いんげん 大根 しめじ プルーン ブルーベリージャム	栄養が偏りがちな 一品料理には 野菜料理の副菜を 摂りましょう。
25	月	チキンカレー モーウィの甘酢和え アーサ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 和え 胚芽クラッカー	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ 乾燥あおさ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 マツタケ51缶 りんご モーウィ シークワサー生果汁 パイン缶 えのき オレンジ 黄桃缶 バナ	果皮が茶色のモーウィ 果肉は白く、カリウム ビタミンCが豊富な 野菜です。
26	火	雑穀御飯 魚の照り焼き ヘチマのウブサー 冬瓜のすまし汁 バナナ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 牛乳 ミルク	生姜 へちま 人参 にら 冬瓜 バナナ レーズン	沖縄では へちま(ナーベラー) は、ウブサーや 味噌汁等で頂きます。
27	水	雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とワカメの和え物 しいたけの卵スープ グレープフルーツ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	豚挽き肉 絹ごし豆腐 わかめ 卵 かつお節 魚肉ソーセージ ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 グレープフルーツ ゴーヤー	ゴーヤーは 夏野菜の代表野菜。 今日はかき揚げを 準備しました。
28	木	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 すいか	人参ホットケーキ ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	鮭 卵 ロースハム 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	玉葱 人参 グリーンピース冷 胡瓜 冬瓜 ごぼう 糸こんにゃく ねぎ すいか	豚汁など具沢山の 汁物は、色々な野菜の ダシがでて、うま味 たっぷりです。
29	金	雑穀御飯 豚肉生姜焼き ポイルブロックリー ゆし豆腐味噌汁 パイン	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン	豚肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー パインアップル 生 パイン缶 いちごジャム	暑い夏は 豚肉を食べて 元気いっぱい！ 疲労回復や免疫力が 向上する食材です。
30	土	牛丼 ワカメと大根の和え物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	シリアルミルク	米 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	牛肉 わかめ ツナ缶 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸こんにゃく にんにく 生姜 グリーンピース冷 大根 ねぎ バナナ	皆さん知ってますか？ じゃが芋はビタミンC が豊富。熱を通して 減らない特性を 持っています。



*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4年7月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>沖縄の夏野菜 水分が多く、夏バテを防いでくれます！冬瓜はトロトロに煮込みます。 トマトは種と皮をむいて煮込むとダシっぽい味がします。 オクラとゴーヤーも種をとり刻んで煮込みます。 ネバっとした食感やほのかな苦みもいいですね。味覚や感覚も育っていくと思います。 離乳食にも季節のお野菜を使い、一緒に楽しみましょう。</p> 					
4 お粥 夏野菜と鶏肉の煮込み 野菜のだし煮 絹ごしとえのきの汁	5 お粥 煮魚 ひじき煮 冬瓜とさつま芋の汁	6 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイのコトコト煮 柔らかそば	7 お粥 鯉の煮魚 冬瓜と鶏肉のだし煮 三色そうめん汁	8 お粥 白身魚の煮魚 タマナーのコトコト煮 鶏レバーの汁	9 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 きやべつの汁
11 お粥 鯉の煮魚 大根と豚肉の煮込み 冬瓜と豆腐の汁	12 お粥 豆腐と野菜の煮込み オクラのだし煮 鶏肉の汁	13 お粥 ささみと野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 ワカメの汁	14 お粥 チキンの柔らか煮 野菜のだし煮 へちまの汁	15 お粥 魚と野菜の煮込み ゴーヤーと豆腐の柔らか煮 南瓜の汁	16 お粥 冬瓜のウグサー えのきの汁 オレソジ
18	19 お粥 白身魚の煮魚 パパイアの柔らか煮 鶏と冬瓜の汁	20 お粥 鶏肉の柔らか煮 ウンチエーと豆腐の煮込み かつおだし汁	21	22 お粥 ささみと野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁	23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 大根の汁
 <p>海の日</p>					
25 お粥 鶏肉と野菜の煮込み モーウイのコトコト煮 えのきの汁	26 お粥 煮魚 ヘチマのウグサー 冬瓜のすまし汁	27 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え かつおだし汁	28 お粥 鯉の煮魚 スパサラダの柔らか煮 豚肉と野菜の汁	29 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 ゆし豆腐汁	30 お粥 ささみと野菜の煮込み ワカメと大根のだし煮 じゃが芋と玉ねぎの汁

※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。



令和4年7月キッズだよ！

夏の暑さを吹き飛ばすほど元気いっぱいの子供たちですが、遊びに夢中になると熱中症が心配ですね。日々の食事と睡眠が大切です。また暑さで消化機能が低下し、食欲不振にもなります。園では食べやすい給食・おやつ作りを心掛けるとともに水分補給にも十分注意しています。沖縄の旬を迎える野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があるので上手に取り入れて楽しく夏を過ごしましょう。

7月献立のポイント



- * 今月は沖縄県産品奨励月間です。県産食材の利用を多くしています。
- * 7月7日木曜日は七夕の行事食を予定しています。
- * 夏野菜のトマトシチュー・モーウィ梅和え・オクラの和え物・冬瓜フササー・冷やし中華
ウンチェーチャンプルー・へちまフササー・ゴーヤーケーキ・もずく入りにらひらやーちー
冷やしそうめん・ゴーヤーかき揚げ等を予定しています。

～今月のおすすめレシピ～ 黒糖くずもち（作りやすい分量）

- 黒糖 50g ①粉にした黒糖と三温糖と芋くずとタピオカ粉を全て混ぜる。
 三温糖 50g ②鍋に①と計量した水を入れて泡立て器を使い中火にかけながらトロミが
 芋くず 65g つくまで混ぜる。
 タピオカ粉 25g ③トロミが重くなってきたら木べらに替えて更に焦げないように混ぜる。
 水 500cc ④③が餅のように粘り気と透明感が出てきたら耐熱容器に移して冷ます。
 *きな粉 30g ⑤④を切り分けたり、スプーンで削り取ったら仕上げにきな粉をまぶす。

夏バテ対策、夏に摂りたい栄養

ビタミンA

抗酸化作用を持つビタミンで肌の健康維持、発育促進、喉や鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ります。(レバー・人参・モロヘイヤなど)



ビタミンB1

疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素。不足すると分解できない糖質が残り疲れやすくなります。(豚肉・うなぎ・玄米など)

ビタミンC

免疫力があがり、風邪の予防、病気に負けない強い体を作ります。また、肌の老化を防いだい紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑制します。

熱に弱いので生での摂取がおすすめです。(赤ピーマン・ゴーヤー・キウイなど)

クエン酸

疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝を促します。ミネラルの吸収を促進する働きもあります。

(レモン・グレープフルーツ・梅干しなど)

乳酸菌

夏の体調不良は腸の疲れからくることも。腸内の善玉菌を増やす乳酸菌を摂って腸内環境を整えましょう。(ヨーグルト・チーズ・ぬか漬けなど)