



令和5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	土	牛丼 カットトマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	パン ミルク	米 じゃが芋 パン	牛肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく 生姜 にんにく トマト グリーンピース ねぎ バナナ	牛肉はたんぱく質も 多く、貧血予防にも おすすです。 トマトとの相性も抜群！
3	月	もずく丼 モーウィ和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 オレンジ	コーンのかき揚げ ミルク	米 小麦粉	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ツナ缶 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 人参 キャベツ たら 玉葱 オレンジ コーン缶	夏野菜のモーウィ コリコリとした 食感を楽しみましょう
4	火	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	みそおにぎり ミルク	スパゲッティ 米 ごまドレッシング	牛挽き肉 豚挽き肉 チーズ わかめ かつお節 豚肉 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー 大根 バナナ	大好きなスパゲティー 副菜のお野菜 汁物、果物と一緒に 食べてバランスを 整えましょう
5	水	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き ゴーヤーイリチー 茄子とえのきの味噌汁 すいか	パイナップルケーキ 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 小麦粉	白身魚 チーズ 豚肉 卵 かつお節 煮干し 調整豆乳 プレーンヨーグルト	玉葱 赤ピーマン パセリ ゴーヤー 人参 茄子 えのき ねぎ すいか パイン缶	七月になってゴーヤー がたくさん出回って います。旬の物は 栄養がいっぱい。
6	木	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 切り干し大根中華サラダ かき卵味噌汁 グレープフルーツ	パンブキンサンド フルーツ 野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 白ごま 食パン マヨネーズ	豚レバー 豚肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し チーズ	玉葱 人参 ビーマン 茄子 切り干し大根 胡瓜 たら 南瓜 グレープフルーツ	レバーが苦手な子でも レバーと豚肉を半々に 調理するとたべやすい かも。
7	金	七夕ちらし寿司 冬瓜と豚肉のソフシー チーズ 三色そうめん汁 メロン	フルーツポンチ 星型せんべい	米 白ごま 三色そうめん せんべい	鮭 卵 きざみのり 豚肉 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 バナナ りんご みかん缶 パイン缶 りんごジュース	今夜は七夕。 晴れるといいですね。 晴れてたら夜空を 見上げてみましょう。
8	土	すき焼き丼 大根甘酢和え ほうれん草の味噌汁 オレンジ	カステラ ミルク	米 かすてら	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 えのき 糸こんにゃく 大根 人参 ほうれん草 オレンジ	牛肉ではなく、豚肉の すきやきです。 たっぷりの玉葱が いいアクセント。
10	月	ポークカレー スティック野菜 絹ごしのすまし汁 ブルー	シークワサー ラッシー フランスラスク	米 じゃが芋 マヨネーズ 食パン フランスパン	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 りんご 大根 トウモロコ ブルー シークワサー果汁	カレーには野菜の 副菜やスープを添えて 食べ過ぎを防ぎます。
11	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のラタトゥユソース ゴーヤーチャンプルー 南瓜のみそ汁 オレンジ	大学芋 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 はちみつ さつま芋 水あめ 黒ごま	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく ズッキーニ 茄子 トマト 玉葱 黄ピーマン ゴーヤー 人参 南瓜 ねぎ オレンジ	ラタトゥユは夏野菜 の洋風ソフシー みたいな感じです 今日はソースに してみました
12	水	沖縄そば オクラの和え物 パイン	クファージュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 ひじき	ねぎ オクラ 胡瓜 パインアップル パイン缶 乾しいたけ にんじん	ネバネバのおくらの 食感を楽しみ ましょう！
13	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 鮭のタルタルソースかけ 野菜炒め 冬瓜の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ ビスケット	米 もちぎび 押麦 白ごま 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	ひじき 糸削り節 鮭 卵 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	玉葱 胡瓜 人参 ピーマン 冬瓜 しめじ ねぎ バナナ ぶどうジュース	タルタルソースが かかっていると 何でもよく食べます
14	金	雑穀御飯 チキンのオレンジ煮 温野菜サラダ へちまのみそ汁 グレープフルーツ	スコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 マーマレード ごまドレッシング 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 大根 南瓜 へちま ブロッコリー たら グレープフルーツ	へちまは食物繊維 カリウムの豊富な お野菜です デトックス効果が あります

*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5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
15	土	雑穀御飯 おくら納豆 豚肉と冬瓜のソブシー 青菜のすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦	挽きわり納豆 糸削り節 豚肉 かつお節 ミルク 味付けのり	オクラ 冬瓜 人参 乾しいたけ にら ほうれん草 えのき オレンジ	夏野菜は水分が豊富 体内のほてりを 落ち着かせてくれ ます、理にかなっ ていますね！
18	火	マーボー豆腐丼 コールスローサラダ 大根のすまし汁 ブルー	もずくかき揚げ ミルク	米 マヨネーズ 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 おきなわも ずく 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ キャベツ グリーンピース りんご 大根 トウモロコシ ブルー	平成から出回ってきた 豆苗は年中手に入り やすい値段も安価。 ビタミン・ミネラルも 多く再生栽培で10日 前後で再収穫できます
19	水	簡単冷やし中華 南瓜甘煮 すいか	鮭おにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し 鮭 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 すいか	夏は冷やし中華と 聞くと元気がでて きますよね～
20	木	お弁当会	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！
21	金	雑穀御飯 味付けのり 鮭の塩焼き ゴーヤーと車麩の卵とし もずくのみそ汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 車麩 ケーキ	味付けのり 鮭 豚肉 卵 かつお節 おきなわもずく 煮干し ミルク	ゴーヤー 人参 えのき オレンジ	苦みのあるゴーヤー 車麩を入れて卵で とじると苦みが 和らぎます
22	土	カレー混ぜご飯 大根とささみのサラダ 豆腐ときこの味噌汁 バナナ	ジャムパン ミルク	米 食パン ごまドレッシング いちごジャム	卵 合挽き肉 ささみ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリーンピース 大根 胡瓜 しめじ 舞茸 バナナ	カレー味の混ぜご飯 食が進みますねー。 野菜の副菜でさらに 栄養補給。
24	月	二色そぼろ丼 甘酢漬け さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ	フルーツ ヨーグルト和え	米 さつま芋 コーンフレーク	きざみのり 卵 豚挽き肉 かつお節 煮干し ブルーヨーグルト	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ オレンジ 黄桃缶 バナナ	そぼろ丼は 冷めても美味しいので お弁当もいいですね
25	火	雑穀御飯 魚の照り焼き レバーと野菜炒め 冬瓜の味噌汁 すいか	ゴーヤー ホットケーキ 豆乳	米 もちぎび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 鶏レバー 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 卵 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 キャベツ にら 冬瓜 えのき ねぎ すいか ゴーヤー	今日のホットケーキ にはゴーヤーが 入っています 季節を感じながら 食べましょう！
26	水	沖縄そば 胡瓜の和え物 バナナ	ふりかけおにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり カエリ	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ	沖縄そばは 暑い夏も 人気メニューです
27	木	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け アーサのすまし汁 すいか	アイスクリーム 野菜クラッカー	米 もちぎび 押麦 クラッカー アイスクリーム	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 乾燥あおさ かつお節	大根 にんにく パクチョイ ねぎ すいか こんにゃく	ウチナー風といえば 豚肉・昆布を使った 煮物。アジクター。 みんな大好き。
28	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚の南蛮漬け 粉ふき芋 へちまのみそ汁 パン	揚げパン ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 小麦粉 じゃが芋 コッペパン	ひじき 糸削り節 白身魚 沖縄豆腐 かつお節 煮干し きな粉 ミルク	玉葱 胡瓜 人参 黄ピーマン パセリ へちま にら パイン パン缶	南蛮漬けは 小魚、青魚等を 使っても美味しく 頂けます
29	土	茄子味噌丼 ブロッコリーおかか和え わかめのすまし汁 バナナ	ミックス シリアルミルク	米 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 糸削り節 わかめ かつお節 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン バナナ ブロッコリー	しっかりみそ味の 茄子味噌丼は ご飯がすすみます
31	月	夏野菜カレー モーウィの甘酢和え チーズ かき卵のすまし汁 オレンジ	黒糖くずもち ミルク	米 じゃが芋 はちみつ 黒糖 芋くず タピオカ粉	豚肉 わかめ 卵 チーズ きなこ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 茄子 冬瓜 オクラ モーウィ パイン缶 シークワーサー果汁 えのき オレンジ	子どもたちが 大好きなカレーライス 旬の夏野菜と一緒に 食べて元気モリモリ！



*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5年7月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 にんじん じゃが芋 茄子 冬瓜 オクラ かつお節 オレンジ</p>	<p>離乳食にも旬の夏野菜を使いましょう 冬瓜をすりおろしてスープにしたり、おくらも種を取り除き茹でてつぶしてネバネバの食感を 楽しんだり、ゴーヤーは長く茹でると苦みも消えます。 また、トマトも皮と種をとってしっかりとすりつぶすと酸味もなくなり、うま味がでて美味しくなります！ 色々な食材を経験してかわい表情を見せられると思いますよ！</p> 	<p>1 お粥 牛肉の柔らか煮 ポイルトトマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース トマト じゃが芋 かつお節 パナナ</p>			
<p>3 お粥 ミンチと野菜の煮込み ポイルト胡瓜 キャベツと鶏肉のみそ汁</p> <p>コーン雑炊 オレンジ 米 豚挽き肉 ピースン 赤ピーマン 胡 瓜 キャベツ にんじん 鶏もも肉 かつお節 オレンジ ポイルトコーン缶 玉葱</p>	<p>6 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マツシユ南瓜 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピースン 茄子 胡瓜 かつお節 南瓜</p>	<p>8 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 ほうれん草の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 沖繩豆腐 大根 人参 ほうれん草 かつお節 オレンジ</p>			
<p>4 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 牛挽き肉 豚挽き肉 玉葱 人参 ピースン ブロッコリー 大根 かつお節 パナナ</p>	<p>7 のり粥 煮魚 冬瓜と豚肉のソテー 三色そうめん汁</p> <p>野菜雑炊 果物盛り合わせ 米 鮭 胡瓜 きざみのり 人参 豚肉 冬瓜 そうめん かつお節 オクラ メロン パナナ りんご</p>	<p>15 お粥 おくら納豆煮物 豚肉と冬瓜のソテー 青菜のすまし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 挽きわり納豆 オクラ 豚肉 冬瓜 人参 ほうれん草 かつお節 オレンジ</p>			
<p>5 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 茄子の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 すいか 米 白身魚 玉葱 赤ピーマン ゴーヤー 人参 豚肉 茄子 かつお節 すいか</p>	<p>13 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 鮭 玉葱 胡瓜 豚肉 人参 ピースン 冬瓜 しめじ かつお節 パナナ</p>	<p>22 お粥 大根とささみの煮込み ミンチと野菜の煮物 豆腐の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 合挽き肉 玉葱 人参 グリーンピース ささみ 大根 胡瓜 沖繩豆腐 かつお節 パナナ</p>			
<p>10 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 絹ごし豆腐</p> <p>コーン雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 にんじん じゃが芋 ブロッコリー ポイルトコーン缶 胡瓜 大根 絹ごし豆腐 かつお節 りんご</p>	<p>14 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 へちまのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 マツシユ南瓜 米 鶏もも肉 玉葱 大根 南瓜 ブロッコリー へちま 沖繩豆腐 かつお節 南瓜</p>	<p>21 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マツシユさつま芋 米 鮭 豚肉 ゴーヤー 人参 かつお節 オレンジ さつま芋</p>			
<p>11 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 南瓜のみそ汁</p> <p>さつま芋雑炊 オレンジ 米 白身魚 茄子 トマト 黄ピーマン ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖繩豆腐 南瓜 かつお節 オレンジ さつま芋</p>	<p>12 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラの煮浸し かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 かつお節 オクラ 胡瓜 りんご</p>	<p>20 お弁当</p> <p>パナナ ベビー用せんべい</p>			
<p>17</p> 	<p>18 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 大根のすまし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース 沖繩豆腐 かつお節 人参 りんご 大根</p>	<p>19 お粥 チキンの柔らか煮 南瓜煮物 かつおだし汁</p> <p>鮭雑炊 すいか 米 鶏むね肉 胡瓜 もやし トマト かつお節 南瓜 すいか 鮭</p>			
<p>24 お粥 ミンチと野菜の煮込み ポイルト胡瓜 さつま芋と玉葱の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 コールツヨールド 米 きざみのり 豚挽き肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン さつま芋 かつお節 オレンジ ブレンダー</p>	<p>25 お粥 煮魚 レバーと野菜に煮込み 冬瓜の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 すいか 米 白身魚 鶏レバー 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 さつま芋 かつお節 すいか ゴーヤー</p>	<p>26 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>コーン雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー かつお節 ポイルトコーン缶 パナナ</p>			
<p>24 お粥 ミンチと野菜の煮込み ポイルト胡瓜 さつま芋と玉葱の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 コールツヨールド 米 きざみのり 豚挽き肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン さつま芋 かつお節 オレンジ ブレンダー</p>	<p>25 お粥 煮魚 レバーと野菜に煮込み 冬瓜の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 すいか 米 白身魚 鶏レバー 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 さつま芋 かつお節 すいか ゴーヤー</p>	<p>27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 すいか 米 豚肉 大根 にんじん パナナ かつお節 すいか バナナ</p>			
<p>25 お粥 煮魚 レバーと野菜に煮込み 冬瓜の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 すいか 米 白身魚 鶏レバー 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 冬瓜 さつま芋 かつお節 すいか ゴーヤー</p>	<p>26 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>コーン雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー かつお節 ポイルトコーン缶 パナナ</p>	<p>28 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 へちまのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 じゃが芋 へちま 沖繩豆腐 かつお節 りんご</p>			
<p>26 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>コーン雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー かつお節 ポイルトコーン缶 パナナ</p>	<p>27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 すいか 米 豚肉 大根 にんじん バナナ かつお節 すいか バナナ</p>	<p>28 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 へちまのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 じゃが芋 へちま 沖繩豆腐 かつお節 りんご</p>			
<p>27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 すいか 米 豚肉 大根 にんじん バナナ かつお節 すいか バナナ</p>	<p>28 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 へちまのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 じゃが芋 へちま 沖繩豆腐 かつお節 りんご</p>	<p>29 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 茄子 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 ブロッコリー かつお節 パナナ</p>			

※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5年7月キッズだより

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、遊びに夢中になり熱中症などが心配ですね。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、食欲不振になります。保育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きたいと思います。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、色々な食品を上手に取り入れながら、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日金曜日は七夕の行事食を予定しています。
- * 冬瓜・茄子・ゴーヤー・オクラ・モーウィ・スッキーニ・ヘチマ・すいか・パイナップルなどたくさんの夏野菜や果物を使用しています。



～今月のおすすめレシピ～ 黒糖くずもち（作りやすい分量）

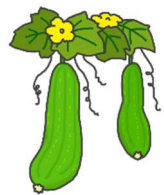
- 黒糖 50g ①粉にした黒糖と三温糖と芋くずとタピオカ粉を全て混ぜる。
三温糖 50g ②鍋に①と計量した水を入れて泡立て器を使い中火にかけながらトロミが
芋くず 65g つくまで混ぜる。
タピオカ粉 25g ③トロミが重くなってきたら木べらに替えて更に焦げないように混ぜる。
水 500cc ④③が餅のように粘り気と透明感が出てきたら耐熱容器に移して冷ます。
* きな粉 30g ⑤④を切り分けたり、スプーンで削り取ったら仕上げにきな粉をまぶす。

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い夏も元気いっぱい過ごしましょう