



令和6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 (かや熱となる)	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	月	雑穀ごはん 納豆削り和え チキンのケチャップ煮 サラダスパゲッティ アーサ汁 ブルー	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 押麦 もちきび スパゲッティ マヨネーズ 黒糖 黒ごま 小麦粉	納豆 糸削り節 鶏もも肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 ブルー	みんなの大好きな 納豆は腸内環境を 整える食物繊維が 多い食材です
2	火	雑穀ごはん 鮭のムニエル くーびりちー 冬瓜の味噌汁 パイナップル	揚げパン ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖 コッペパン	鮭 刻み昆布 豚肉 わかめ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	パセリ ブロッコリー 切干し大根 人参 乾しいたけ 冬瓜 ねぎ バインアップル パイン缶	クーフィリチーは 千切りした昆布を よく炒めて、豚肉や 他の具材を甘辛く 味付けした沖縄料理です
3	水	トマトチキンカレー 甘酢漬け わかめのすまし汁 グレープフルーツ	レアチーズヨーグル トケーキ バナナ	米 じゃが芋 胚芽クラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 牛乳 ゼラチン クリームチーズ プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 トマト ホール缶 人参 玉葱 ピーマン りんご 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン グレープフルーツ バナナ	大好きなカレーライス 小鉢の甘酢漬けも しっかり食べてね
4	木	雑穀ごはん きびなご磯から揚げ 麸いりちー もすくの味噌汁 オレンジ	黒糖ちんびん ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉 車心 黒糖	きびなご 白身魚 あおのり粉 卵 豚肉 おきなわもすく なると かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 いら ねぎ オレンジ	きびなごは カルシウムたっぷり！ カミカミ頑張っ てね
5	金	七夕きらきら丼 おからサラダ 三色そうめん汁 すいか	フルーツポンチ 星型せんべい	米 マヨネーズ そうめん りんごジュース	合挽き肉 卵 おから 茹で卵 かつお節	にんにく 生姜 人参 赤ピーマン オクラ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト すいか バナナ りんご みかん缶 パイン缶	7月7日は七夕！ 少し早めの行事食を 準備しました 夜はお空を見上げて みてね
6	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 ほうれん草のみそ汁 バナナ	おかかおにぎり ミルク	茹で中華めん 米 白ごま	豚肉 あおのり粉 わかめ しらす干し かつお節 煮干し 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 ほうれん草 バナナ	保育園の ソース焼きそばは 野菜たっぷり 作ってます
8	月	マーボー豆腐丼 モーウィ和え物 豆苗わかめスープ オレンジ	ひらやちー ミルク	米 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 モーウィ 胡瓜 人参 トウモロコシ オレンジ いら	夏野菜モーウィの 登場です モーウィや冬瓜などの 瓜類は体を冷ます作用 があります
9	火	雑穀ごはん 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め ワカメと油揚げの味噌汁 バナナ	みるくぜんざい	米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 豚挽き肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆 加糖練乳 牛乳 スキムミルク	玉葱 胡瓜 人参 生姜 南瓜 バナナ	夏に最適な南蛮漬け 甘酸っぱさが 食欲をそそります
10	水	薄切り肉そば 大根酢の物 メロン	ツナマヨおにぎり	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ	豚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 胡瓜 メロン	塊ではなく小間切れ肉 を煮付けてそばの上 にのせたら気軽に 沖縄そばが作れる？
11	木	雑穀ごはん 魚の天ぷら ゴーヤーちゃんびるー 青菜の味噌汁 パイナップル	ピーチケーキ ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉	白身魚 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク プレーンヨーグルト	ゴーヤー 玉葱 人参 パクチョイ バインアップル パイン缶 黄桃缶	今や全国区となった ゴーヤーは チャンプルーにして ますます食欲増進
12	金	雑穀ごはん スタミナハンバーグ きゃべつとウインナー炒め へちまのみそ汁 グレープフルーツ	アイスクリーム 野菜クラッカー	米 押麦 もちきび パン粉	豚挽き肉 卵 ウインナー 沖縄豆腐 かつお節 煮干し アイスクリーム	玉葱 にんにく いら キャベツ 人参 もやし ピーマン しめじ へちま ねぎ グレープフルーツ	にんにくとにら入りの スタミナハンバーグは しっかり味付けで ソースがいりません
13	土	ネバネバ野菜丼 スライストマト 鶏と冬瓜味噌汁 ブルー	カップケーキ ミルク	米	豚挽き肉 納豆 鶏もも肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 茄子 オクラ にんにく めかぶ トマト 冬瓜 人参 いら ブルー	ネバネバ材料で 中華丼風 ネバネバが免疫力を 強くします
16	火	もすく丼 胡瓜とおくらの和え物 南瓜の味噌汁 果物缶	ポテトフライ ミルク	米 じゃが芋	おきなわもすく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 オクラ 南瓜 玉葱 ねぎ みかん缶 黄桃缶	沖縄特産のもすくの 新しい食べ方 甘辛い味付けが 園児も好きな料理です

*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6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
17	水	大豆キーマカレー 野菜サラダ 卵のすまし汁 バナナ	そうめんいりちゃー ミルク	米 マヨネーズ そうめん	合挽き肉 鶏レバー ボイル大豆 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 トマトホール缶 ピーマン 赤ピーマン レタス 胡瓜 トマト ホールコーン缶 えのき ねぎ バナナ 人参	大豆入りキーマカレー 栄養もパワーアップ! 豆類には栄養が いっぱい!!
18	木	お弁当会	ぶどうゼリー ウエハース チーズ				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^_^)
19	金	雑穀ごはん ひじき佃煮 チキンのから揚げ パインのコーンスローサラダ 冬瓜の味噌汁 すいか	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉 マヨネーズ	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ 冬瓜 ほうれん草 すいか	コーンスローサラダに パイン缶を加えて さっぱりとして から揚げに良く合っ ます
20	土	和風あんかけ丼 モーウィの梅和え物 豆腐とわかめの味噌汁 ブルーネ	メロンパン ミルク	米 メロンパン	豚肉 ツナ缶 糸削り節 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ モーウィ 梅干し ブルーン	和の野菜に豚肉を 加えてトロミを付けて 食べやすくしました
22	月	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	シークワサーラッ シー シナモンラスク	米 もちきび 押麦 食パン	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 乾燥あおさ かつお節 プレーンヨーグルト 牛乳	冬瓜 ねぎ すいか シークワサー果汁	りんご酢入りの ラッシー! 夏バテ予防にいい ですね
23	火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 茄子のみそ汁 バナナ	サラダサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン マヨネーズ	白身魚 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 ささみ ミルク	にんにく トマト トマトホール缶 玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン 茄子 ねぎ バナナ キャベツ 胡瓜	ピーマンソテー 食べる前に ピーマンマンの 絵本を読んであげ ると楽しいですね
24	水	冷やし中華 南瓜甘煮 グレープフルーツ	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 果汁 南瓜 グレープフルーツ	サッパリしたものが 食べたくります よね〜
25	木	雑穀御飯 さばの照り焼き ゴーヤーちゃんぷるー もすくの味噌汁 オレンジ	スコーン ミルク	米 雑穀ミックス 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	さば 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 ねぎ オレンジ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
26	金	雑穀御飯 味付けのり チキンのオレンジ煮 ポテトサラダ へちまのみそ汁 パイナップル	麩△麩△ ミルク	米 もちきび 押麦 マーマレード じゃが芋 マヨネーズ 車ひ 生クリーム	味付けのり 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 りんご ホールコーン缶 へちま にら パインアップル パイン缶	車麩を輪っかに カットし甘味を つけて焼いた 麩△麩△、お家でも 作ってみてね
27	土	牛丼 胡瓜とおくらの和え物 ほうれん草のみそ汁 ブルーネ	ふりかけおにぎり ミルク	米	牛肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 人参 生しいたけ にんにく 生姜 グリーンピース冷 胡瓜 オクラ ほうれん草 ブルーネ	牛肉は良質な蛋白質 疲労回復に良い ビタミンBや鉄分を 多く含みます
29	月	雑穀御飯 鶏の胡麻味噌焼き ブロッコリーソテー かき卵すまし汁 オレンジ	パイン入りきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋	鶏もも肉 豚バラ肉 卵 かつお節 牛乳 ミルク	生姜 にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 ホールコーン缶 えのき ねぎ オレンジ パイン缶	さつま芋にパインを 入れた夏らしい おやつです
30	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 ぎせい豆腐 冬瓜ブシュー 青菜ときのこの味噌汁 すいか	黒糖バナナヨーグル ト 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 白ごま 黒糖 せんべい	ひじき 糸削り節 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	人参 ねぎ 乾しいたけ 冬瓜 にら 小松菜 しめじ すいか バナナ	黒糖はミネラル豊富で 熱中症対策に抜群! 粉黒糖は料理にも使い やすくココも出るので 万能です
31	水	夏野菜カレー トマトと大根の酢の物 わかめのすまし汁 バナナ	豆乳フレンチトース ト ミルク	米 じゃが芋 食パン 黒糖	豚肉 鶏レバー わかめ かつお節 調製豆乳 きな粉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 茄子 冬瓜 オクラ ホールコーン缶 大根 トマト 青しそ バナナ	夏野菜のような色が 鮮やかな野菜は栄養が たっぷり! カレーに入っていると 子どもも食べやすいです

*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6年7月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月		火		水		木		金		土			
1	お粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 胡瓜とコーンのおろし和え かつおだし汁	2	お粥 鮭の煮魚 豚肉と野菜の煮込み 冬瓜の汁	3	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁	4	お粥 煮魚 鮭と野菜のだし煮 かつおだし汁	5	お粥 鶏肉と野菜の煮込み おから煮 三色そうめん汁	6	お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え ほうれん草の汁		
7	野菜粥 プルーン 米 鶏もも肉 玉葱 人参 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 プルーン	8	お粥 豆腐と野菜の煮込み モーウイのコトコト煮 わかめの汁	9	お粥 魚と野菜煮 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁	10	お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 柔らかそば	11	お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み 青菜の汁	12	お粥 鶏肉と玉葱の煮込み 野菜のだし煮 へちまの汁	13	お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 鶏と冬瓜の汁
14	雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖縄豆腐 モーウイ 人参 わかめ かつお節 オレンジ	15	16	お粥 豚肉とピーマンの煮込み おぐらのだし煮 南瓜の汁	17	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁	18	お弁当会 		19	お粥 鶏肉と玉葱の柔らか煮 野菜のだし煮 冬瓜の汁	20	お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイのコトコト煮 豆腐とわかめの汁
21	野菜粥 すいか 豆腐 人参 米 豚肉 冬瓜 胡瓜 すいか かつお節 胡瓜 すいか	22	お粥 豚肉と冬瓜と豆腐の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁	23	お粥 煮魚 ピーマンのだし煮 茄子の汁	24	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁			25	お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み かつおだし汁	26	お粥 チキンと玉葱の煮込み 胡瓜のおろし和え へちまの汁
28	野菜粥 プルーン 米 鶏もも肉 フロッコリー 人参 玉葱 豚肉 ホールコーン缶 えのき かつお節 オレンジ さつま芋	29	お粥 鶏肉の柔らか煮 フロッコリーのコトコト煮 えのきの汁	30	お粥 豆腐と野菜の煮込み 冬瓜のだし煮 青菜ときのこの汁	31	お粥 夏野菜と豚肉の煮込み トマトと大根のだし煮 わかめの汁	<p>離乳食にも旬の夏野菜を使いましょう</p> <p>冬瓜をすりおろしてスープリにしたり、おぐらも種を取り除き茹でてつぶしてネバネバの食感を 楽しんで、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 しっかり茹でると酸味もなくなり、うま味が出て美味しくなります！ 色々な食材を経験してかわいい表情を見せてくれると思いますよ！</p> 					
32	野菜粥 すいか 豆腐 人参 米 豚肉 冬瓜 胡瓜 すいか かつお節 胡瓜 すいか	33	お粥 鶏肉と野菜の煮込み ピーマンのだし煮 茄子の汁	34	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁	35	お粥 煮魚 ピーマンのだし煮 茄子の汁						

※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6年7月キッズだより

暑い夏でも汗をかきながら元気いっぱい遊ぶ子供たち、夏の到来です。食中毒の対策として保育園では材料の管理・加熱調理にさらに気を付けていきます。また、たくさん汗をかくこの時期は熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を忘れずにしましょう。楽しい夏を元気にのりきるためにも規則正

しい食生活と十分な睡眠を心掛けて生活リズムを整えましょう！「早寝・早起き・朝ごはん」

7月献立のポイント

* 1日から31日は県産品奨励月間です。沖縄の県産食材をたくさん使っています

* 沖縄の夏野菜、モーウィ、冬瓜、ゴーヤー、おくら、へちま、アーサ、もずく、すいか

など暑い夏でも食べやすい献立を取り入れてます。



今月のおすすめレシピ～

みるくぜんざい (作りやすい分量)

金時豆 130g ①金時豆はたっぷりの水に浸漬し冷蔵庫で半日ほど保管する。

押麦 30g ②①を適量の水で中火にかけ押麦も加える。豆が煮えたら

さつま芋(正味) 200g 一口サイズのさつま芋と三温糖・黒糖を入れて更に煮込む。

三温糖 50g ③仕上げにスキムミルク・牛乳・加糖練乳を加えて弱火で

黒糖 50g 10分程煮込み出来上がり！

スキムミルク 大さじ1杯 ※冷たく冷やしてどうぞ～！！

牛乳 50cc



加糖練乳 大さじ1杯

夏バテ対策に摂りたい栄養素

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、肌の老化を防いだり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体の新陳代謝を促します。血液を改善したり

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)