



令和7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	火	ひじきの五目ちらし寿司 厚揚げ豆腐の煮付け きゃべつとえのきの味噌汁 すいか	ホットドッグ ミルク	米 ロールパン	しらす干し ひじき 油揚げ 卵 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ウインナー ミルク	乾しいたけ 人参 大根 キャベツ えのき すいか 胡瓜	すいかの鮮やかな 赤色を見ると元気 がでてきます！最近 は黄色のすいかもあ りますよ、スーパー で探してみてください
2	水	薄切り肉そば 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	みそおにぎり チーズ	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ ツナ缶 きざみのり プロセスチーズ	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 バナナ	豚肉はビタミンB1が 多く含まれて 疲労回復、免疫力ア ップになります
3	木	雑穀御飯 とんかつ パインのコールスローサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	ぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 白ごま マヨネーズ じゃが芋 黒糖 さつま芋	豚肉 卵 煮干し かつお節 金時豆	にんにく キャベツ 人参 パイン缶 パセリ 玉葱 ねぎ ブルー	少し苦手な酢の物に 果物をプラスして おいしくいただけます
4	金	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ パパイア炒め へちまの味噌汁 グレープフルーツ	簡単レーズンスコー ン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ 生クリーム ホットケーキミックス	白身魚 プレーンヨーグルト 鶏ミンチ 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	レモン果汁 にんにく 青パパイア 人参 冷) いんげん へちま にら グレープフルーツ レーズン	へちまは漢字で 糸瓜と書きます 繊維が多いのが 由来だそうです
5	土	茄子味噌丼 ブロッコリーおなか和え 絹ごしと葱のすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	豚肉 糸削り節 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	茄子 玉葱 人参 えのき ビーマン ブロッコリー ねぎ バナナ	しっかりとした 味付けの茄子味噌丼は ご飯がすすみますね
7	月	七夕きらきら丼 南瓜サラダ 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 せんべい	合挽き肉 卵 かつお節	玉葱 にんにく 生姜 赤ビーマン 人参 オクラ 南瓜 胡瓜 ホーロン 貝割れ大根 すいか バナナ りんご みかん缶 パイン缶	今日は家族で夜食を 眺めてみては？ 給食は七夕の行事食を 準備しました
8	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ゴーヤーちゃんぷるー 冬瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ポテトフライ ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ じゃが芋	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 ゴーヤー 冬瓜 ねぎ オレンジ	夏野菜の代表 ゴーヤー！ 豚肉との組み合わせで 暑い夏をのりきり しましょう
9	水	夏野菜カレー 甘酢胡瓜 しいたけの卵のすまし汁 グレープフルーツ	黒糖バナナヨーグル ト ウエハース	米 じゃが芋 黒糖 鉄強化ウエハース	豚肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 茄子 冬瓜 ホールコーン缶 トマト缶 胡瓜 乾しいたけ バナナ グレープフルーツ	夏野菜は体の中から ほてりを冷まして くれます
10	木	グリーンピース御飯 魚の二ろ天ぷら ひじき煮 ゆじどうふ味噌汁 オレンジ	スティックパイ ブルー ミルク	米 もちぎび 小麦粉 パイシート	白身魚 卵 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	グリーンピース にら 玉葱 人参 もやし ねぎ オレンジ ブルー	二ろの香りは 食欲増進！ビタミン B1やAも豊富で 夏バテ予防にも いいですよ！
11	金	雑穀御飯 納豆削りし和え 豚肉の生姜焼き オクラとトマトの酢の物 もずくの味噌汁 ブルー	黒胡麻黒糖ちんすこ う ミルク	米 もちぎび 押麦 黒糖 黒ごま 小麦粉	納豆 糸削り節 豚肉 わかめ おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ビーマン にら 生姜 オクラ トマト 人参 ねぎ ブルー	オクラのネバネバは 食物繊維が含まれ 腸内環境を整えて くれます
12	土	クファージュシー 豆腐の煮物 胡瓜とみかんの和え物 シフイ汁 バナナ	スティックパン ココア	米 ロールパン	豚肉 ひじき 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 わかめ 刻み昆布 煮干し かつお節 ミルク	乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 冬瓜 バナナ	冬瓜は沖縄の方言 でシフイと言いま す 柔らかい食感が 夏に食べやすい お野菜です
14	月	もずく丼 野菜とツナの和え物 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	麩△麩△ ミルク	米 車ふ 生クリーム	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	ビーマン 赤ビーマン キャベツ 人参 ホールコーン缶 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	車麩を輪っかに カットして甘味を つけてオープンで 焼いた麩△麩△！ 人気メニューです
15	火	発芽玄米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ピーマンソテー アーサの味噌汁 パイナップル	パンキンサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 小麦粉 食パン マヨネーズ	白身魚 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	玉葱 パセリ 人参 ビーマン 黄ビーマン ねぎ パインアップル パイン缶 南瓜	少し苦手な ピーマンソテーは 食べる前にピーマン の絵本とか読んで あげるといいですね

*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7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	水	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	ポロポロシューシー チーズ	茹で中華めん 白ごま 小麦粉 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し ちくわ 白身魚 あおのり粉 豚肉 プロセスチーズ	胡瓜 もやし トマト レモン果汁 バナナ 人参 からし菜 乾しいたけ	暑い夏の昼食に 食べたくなくなります よね〜冷やし中華！ 楽しみです
17	木	お弁当会	アイスクリーム ノンソルトクラッ カー				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
18	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンのオレンジソテー ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま マーメイド じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 りんご ホールコーン缶 ほうれん草 ブルー	7月生まれの お友達 お誕生日おめでとう ございます
19	土	雑穀御飯 肉野菜炒め 南瓜甘煮 きのこの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ たら 南瓜 舞茸 えのき オレンジ	野菜炒めにレバー をプラスして 鉄分強化です！
22	火	雑穀御飯 鶏の照り煮 ゴーヤーちゃんぷるー さつま芋と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	洋風お好み焼き フルーツ野菜ジュ ース	米 もちきび 押麦 さつま芋 小麦粉 長芋 マヨネーズ	鶏もも肉 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ベーコン ピザチーズ あおのり粉	玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー (冷) ゴーヤー 人参 パクチョイ キャベツ グレープフルーツ ホールコーン缶	保育園のゴーヤ チャンプルーは 玉葱や人参を入れて 甘味をだして食べや すくなっています
23	水	鮭チャーハン スパサラダ 豚汁 メロン	揚げパン ミルク	米 スパゲッティ マヨネーズ コッパン	鮭 卵 ロースハム 豚肉 かつお節 煮干し きな粉 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 メロン	揚げパンは リクエストの多い おやつです
24	木	胚芽ロールパン 鶏肉のカレー照り焼き 野菜サラダ 夏野菜スープ パイナップル	おかかおにぎり ミルク	胚芽ロールパン 小麦粉 はちみつ マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 糸削り節 きざみのり ミルク	にんにく レタス 胡瓜 人参 玉葱 茄子 スッキーニ 冬瓜 トマト缶 バイン缶 ホールコーン缶 パイナップル	夏は美味しい果物が たくさん出回ります すいか、バイン メロン、マンゴ 楽しみです
25	金	雑穀御飯 ねばねば納豆和え 鮭の塩焼き 干切りイリチー アーサの味噌汁 グレープフルーツ	冷やしソーメン バナナ	米 もちきび 押麦 黒糖 そうめん	納豆 糸削り節 鮭 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ロースハム きざみのり	オクラ めかひ 切干し大根 人参 たら ねぎ グレープフルーツ 胡瓜 バナナ	今日の給食は 赤の仲間が豊富です 免疫力を高めて 丈夫な体を作ります
26	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 わかめ しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し きざみのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 しめじ ブルー	お野菜もお肉も たくさん入っている 焼きそばは子供たちが 食べやすいですね
28	月	牛丼 胡瓜とおくらの和え物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	クファージュシー ミルク	米	牛肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 豚肉 ひじき ミルク	玉葱 人参 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 オレンジ 乾しいたけ ねぎ	牛肉はタンパク質が 豊富で心も体も 元気な体を作ります お野菜も一緒にバラ ンス良く食べてね！
29	火	発芽玄米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 茄子と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	サラダサンド ぶどうジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 ロールパン マヨネーズ ぶどうジュース	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 豚バラ肉 油揚げ かつお節 煮干し ささみ	玉葱 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー ホールコーン缶 茄子 ねぎ グレープフルーツ キャベツ パセリ	お豆腐ハンバーグに 青のりをプラスして 鉄分強化です！
30	水	親子丼 もずくの酢の物 青菜の味噌汁 バナナ	シークワサーゼ リー 胚芽クラッカー チーズ	米 胚芽クラッカー	きざみのり 鶏もも肉 卵 おきなもすく かつお節 煮干し ゼラチン プロセスチーズ	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 レモン果汁 胡瓜 みかん缶 小松菜 バナナ シークワサー果汁	刻みのりは カルシウムや鉄分が 豊富に含まれています 色々な料理に トッピングしてね
31	木	雑穀御飯 魚の南蛮漬け くーびりちー もやしの味噌汁 ブルー	レモンケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 牛乳 ミルク	玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 切干し大根 乾しいたけ もやし ねぎ ブルー レモン果汁	彩が鮮やかな南蛮漬け は目でも楽しんで 爽やかな酸味が 食欲も増進させます

*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7年7月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
	<p>1 お粥 ひじきと鶏肉の煮込み 煮豆腐 きやべつとえのきの汁</p> <p>2 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 柔らかそば</p> <p>3 お粥 豚肉と玉葱の煮込み キャベツのコトコト煮 じゃが芋の汁</p> <p>4 お粥 煮魚 パパイヤのだし煮 へちまの汁</p> <p>5 お粥 野菜と豚肉の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 絹ごしの汁</p>	<p>1 お粥 すいか</p> <p>2 野菜粥 パパナ 豚肉 玉葱 人参 かつお節 胡瓜 わかめ ゆで沖繩そば パパナ</p> <p>3 金時豆の柔らか煮 ブルーン 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 じゃが芋 かつお節 ブルーン 金時豆</p> <p>4 ツツジュさつま芋 グレープフルーツ 米 白身魚 青パパイヤ 人参 鶏もも肉 冷いんげん へちま 豚肉 沖繩豆腐 かつお節 グレープフルーツ さつま芋</p> <p>5 パン粥 パパナ 米 茄子 豚肉 玉葱 人参 えのき ピーマン ブロッコリー 絹ごし豆腐 かつお節 パパナ 食パン</p>	<p>7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 三色そうめん汁</p> <p>8 お粥 魚と野菜の煮込み ゴーヤーと豆腐の柔らか煮 冬瓜の汁</p> <p>9 お粥 豚肉と夏野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁</p> <p>10 お粥 煮魚 ひじき煮 ゆじどうふ汁</p> <p>11 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラとトマトのだし煮 かつおだし汁</p> <p>12 お粥 ひじきと豆腐の煮込み 胡瓜のおろし和え シサイ汁</p>	<p>14 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 豆腐の汁</p> <p>15 お粥 魚と野菜の煮込み ピーマンのだし煮 かつおだし汁</p> <p>16 お粥 煮魚 鶏肉と野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>17 お弁当会</p> <p>18 お粥 チキンと玉葱の柔らか煮 ポテトのコトコト煮 ほうれん草の汁</p> <p>19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 きのこワカメの汁</p>	<p>21  海の日</p> <p>22 お粥 鶏肉の柔らか煮 ゴーヤーと豆腐の煮込み さつま芋と青菜の汁</p> <p>23 お粥 煮魚 野菜の煮込み 豚肉と野菜の汁</p> <p>24 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜のコトコト煮 夏野菜の汁</p> <p>25 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>26 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 絹ごし豆腐の汁</p>	<p>28 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とおくらのだし煮 ほうれん草の汁</p> <p>29 お粥 お豆腐と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 茄子の汁</p> <p>30 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 青菜の汁</p> <p>31 お粥 魚と野菜の煮込み 豚肉と人参の煮込み かつおだし汁</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。

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、オクラも種を取り除き茹でてつぶして
 冬パ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茹でると酸味もなくなり、うま味がでて
 美味しくなります！
 色々な食材を経験して、かわいい表情を見せてくれると思いますよ！



令和7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。こまめな水分補給、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。保育園では子供たちが食べやすい給食・おやつ作りを心掛けています。沖縄の夏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、旬の食材を上手に取り入れながら体調管理をしていきましょう。

7月献立のポイント

- * 高温多湿が続いています。衛生管理を徹底し安全な調理を心掛けてます。
- * 7日は七夕の行事食を予定しています。
- * 7月は県産品奨励月間です。沖縄のお野菜や果物を多く取り入れて夏バテをしない元気な体作りをしています。パインアップル・すいか・ゴーヤー・オクラ・とうがん・パパイア・モーウィ等。

～今月のおすすめレシピ～

手作り赤しそジュース



- | | | |
|--------|-------|---|
| 赤しそ | 1束 | ① 赤しその葉を積みきれいに洗う。 |
| 水 | 2ℓ | ② 2ℓの水を沸騰させ①を入れて弱火で10～15分煮出したら網じゃくしで赤しそを取り出す。 |
| 三温糖 | 450g | ③ ②に三温糖を入れて溶けたら火を消す。 |
| りんご酢 | 180cc | ④ 粗熱をとってりんご酢としモン果汁で酸味を調整する。 |
| ひらみれもん | 適宜 | * 原液なので冷水と水で割って飲んでください。 |
| 氷 | 適宜 | * 少し酸味があるとさっぱり美味しいです。 |

水分補給について

暑くなるとよく汗をかきます。汗は体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。もし水分をとらなければ体内の水分が不足し、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合があります。

○水分補給のポイント

- ・ のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を！
- ・ 一度にたくさん水を飲まずに少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ・ 冷たいものはゆっくり飲みましょう。一気に飲むと刺激で血管が収縮して胃や腸の働きが鈍ります。室内が涼しい時は温かい飲み物がおすすです。
- ・ ジュース、清涼飲料水は重量の10%以上が糖分です。日常の水分補給は麦茶・水など糖分の含まれていないものにしましょう。

○清涼飲料水について

- 幼児期は味覚形成期、強い甘味に慣れさせないように！
- ・ 清涼飲料水を水代わりにしない。
 - ・ コップに取り分けて飲ませる。
 - ・ 常備しない、食事前に飲ませない。
 - ・ 外出時は水筒を持参する。

