

離乳献立表



梅雨が明けると夏も本番となります。暑い日が続くとは体はだるくなり『夏バテ』になってしまいます。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルを多く含む食材で夏を元気に過ごせるように、食事で子どもたちをサポートしていきたいと思います。



2025年07月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

太子保育園

| 日付  | 献立                                                |                     |                                     |                                          |                                        | 10時おやつ  | 3時おやつ       | 行事             |
|-----|---------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|---------|-------------|----------------|
|     |                                                   |                     | 中期                                  | 後期                                       | 完了                                     |         |             |                |
| 01火 | 御飯(雑穀入り)<br>タンドリーチキン<br>スバゲッティサラダ<br>コンソメジュリエンス   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>玉葱、人参<br>大根、じゃが芋<br>野菜スープ      | 米<br>鶏肉、玉葱<br>人参、大根<br>じゃが芋              | 米<br>鶏肉、玉葱<br>人参、大根<br>じゃが芋            | 茹大根     | 小麦粉、葱、キャベツ  | プール始め          |
| 02水 | 御飯<br>豆腐のうま煮<br>コーンサラダ<br>味噌汁(あおさのり・なめこ)          | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>じゃが芋、ほうれん草<br>キャベツ、豆腐<br>野菜スープ | 米<br>豚肉、豆腐、ほうれん草<br>人参、きゅうり<br>キャベツ      | 米<br>豚肉、豆腐、ほうれん草<br>人参、きゅうり<br>キャベツ    | 蒸しじゃがいも | バナナ         |                |
| 03木 | 御飯<br>鶏肉とズッキーニの甘辛炒め<br>ひじき煮<br>味噌汁(油揚げ・キャベツ)      | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>玉葱、人参<br>南瓜、大根<br>野菜スープ        | 米<br>鶏肉、玉葱、じゃが芋<br>人参、南瓜<br>キャベツ         | 米<br>鶏肉、玉葱、じゃが芋<br>人参、南瓜<br>キャベツ       | 牛乳      | 米<br>人参     |                |
| 04金 | 御飯<br>ブルコギ<br>きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え<br>中華スープ(きくらげ・春雨)   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>鮭、ブロッコリー<br>じゃが芋、玉葱<br>野菜スープ   | 米<br>豚肉、玉葱、ブロッコリー<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋     | 米<br>豚肉、玉葱、ブロッコリー<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋   | 豆乳      | ホットケーキ粉     |                |
| 05土 | 焼きそば<br>野菜スープ                                     | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | うどん<br>キャベツ、じゃが芋<br>人参、玉葱<br>野菜スープ  | そうめん<br>豚肉、キャベツ、もやし<br>人参、じゃが芋<br>玉葱     | そうめん<br>豚肉、キャベツ、もやし<br>人参、じゃが芋<br>玉葱   |         |             |                |
| 07月 | ちらしずし<br>ししゃもフライ<br>オクラとそうめんのスープ                  | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>鮭、ブロッコリー<br>人参、じゃが芋<br>野菜スープ   | 米<br>鮭、玉葱、じゃが芋<br>ブロッコリー、人参<br>そうめん      | 米<br>鮭、玉葱、じゃが芋<br>ブロッコリー、人参<br>そうめん    | 牛乳      | バナナ         |                |
| 08火 | 御飯<br>厚揚げの味噌炒め<br>キャベツの千草漬け<br>清汁(かまぼこ・わかめ)       | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>豆腐、玉葱<br>キャベツ、南瓜<br>野菜スープ      | 米<br>豚肉、豆腐、玉葱<br>人参、きゅうり<br>キャベツ         | 米<br>豚肉、豆腐、玉葱<br>人参、きゅうり<br>キャベツ       | 蒸しじゃがいも | ホットケーキ粉     |                |
| 09水 | 冷やしたぬき<br>じゃが芋の甘辛<br>バナナ                          | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | うどん<br>じゃが芋、ほうれん草<br>人参、鮭<br>野菜スープ  | うどん<br>豚肉、玉葱、ほうれん草<br>人参、じゃが芋、バナナ        | うどん<br>豚肉、玉葱、ほうれん草<br>人参、じゃが芋、バナナ      | 茹大根     | 米、かつお節      |                |
| 10木 | 麦御飯<br>夏野菜カレー<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>チンゲン菜のスープ        | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>南瓜、玉葱<br>ブロッコリー、大根<br>野菜スープ    | 米<br>豚肉、玉葱、南瓜<br>人参、きゅうり<br>ほうれん草        | 米<br>豚肉、玉葱、南瓜<br>人参、きゅうり<br>ほうれん草      | 豆乳      | バナナ         |                |
| 11金 | 御飯<br>焼きビーフン<br>納豆揚げ<br>中華コンスープ                   | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>人参、キャベツ<br>ほうれん草、じゃが芋<br>野菜スープ | 米<br>豚肉、キャベツ、葱<br>納豆、じゃが芋<br>玉葱          | 米<br>豚肉、キャベツ、葱<br>納豆、玉葱                | 茹人参     | じゃが芋        | 園外保育<br>(4歳児)  |
| 12土 | スバゲッティ・ミートソース<br>野菜スープ                            | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | うどん<br>玉葱、人参<br>大根、じゃが芋<br>野菜スープ    | スバゲッティ<br>豚肉、玉葱、キャベツ<br>人参、大根<br>じゃが芋    | スバゲッティ<br>豚肉、玉葱、キャベツ<br>人参、大根<br>じゃが芋  |         |             |                |
| 14月 | 御飯<br>鮭のレモン焼き<br>切干サラダ<br>味噌汁(小松菜・じゃが芋)           | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>鮭、玉葱<br>小松菜、人参<br>野菜スープ        | 米<br>鮭、玉葱、小松菜<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋         | 米<br>鮭、玉葱、小松菜<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋       | 牛乳      | パン          |                |
| 15火 | ロールパン<br>肉団子のトマト煮<br>フレンチスパサラダ<br>野菜スープ           | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>キャベツ、ブロッコリー<br>南瓜、大根<br>野菜スープ  | 食パン<br>豚肉、玉葱、ブロッコリー<br>人参、きゅうり<br>キャベツ   | 食パン<br>豚肉、玉葱、ブロッコリー<br>人参、きゅうり<br>キャベツ | 茹人参     | 米、塩         |                |
| 16水 | 御飯<br>豆腐のチャンプルー<br>わかめサラダ<br>かにかまスープ              | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>豆腐、小松菜<br>人参、じゃが芋<br>野菜スープ     | 米<br>豚肉、豆腐、小松菜<br>人参、きゅうり<br>ほうれん草       | 米<br>豚肉、豆腐、小松菜<br>人参、きゅうり<br>ほうれん草     | 豆乳      | とうもろこし      |                |
| 17木 | 御飯<br>鶏じゃが<br>インディアンサラダ<br>味噌汁(油揚げ・豆腐)            | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>玉葱、キャベツ<br>豆腐、南瓜<br>野菜スープ      | 米<br>鶏肉、じゃが芋、玉葱<br>きゅうり、人参<br>豆腐         | 米<br>鶏肉、じゃが芋、玉葱<br>きゅうり、人参<br>豆腐       | 茹大根     | ゆでうどん       | 避難訓練           |
| 18金 | 御飯(雑穀入り)<br>和風チキン<br>モロヘイヤのお浸し<br>味噌汁(茄子・玉葱)      | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>玉葱、じゃが芋<br>ブロッコリー、人参<br>野菜スープ  | 米<br>鶏肉、玉葱、レタス<br>大根、さつま芋<br>玉葱          | 米<br>鶏肉、玉葱、レタス<br>大根、さつま芋<br>玉葱        | 蒸しじゃがいも | バナナ         | お泊り保育<br>(5歳児) |
| 19土 | おにぎり<br>味噌汁(きゃべつ・人参)<br>バナナ                       | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>キャベツ、人参<br>じゃが芋、玉葱<br>野菜スープ    | 米<br>豚肉、玉葱<br>人参、じゃが芋<br>キャベツ            | 米<br>豚肉、玉葱<br>人参、じゃが芋<br>キャベツ          |         |             | お泊り保育<br>(5歳児) |
| 22火 | 御飯<br>茄子和鶏肉のボン酢炒め<br>かにかまサラダ<br>味噌汁(もやし・じゃがいも)    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>人参、玉葱<br>じゃが芋、ほうれん草<br>野菜スープ   | 米<br>鶏肉、玉葱、ほうれん草<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋      | 米<br>鶏肉、玉葱、ほうれん草<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋    | 牛乳      | 蒸しパン        |                |
| 23水 | 冷やし中華<br>ちくわ磯辺揚げ<br>飲むヨーグルト                       | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>南瓜、ブロッコリー<br>大根、キャベツ<br>野菜スープ  | 米<br>鶏肉、玉葱、じゃが芋<br>人参、きゅうり、バナナ(茹で)       | 米<br>鶏肉、玉葱、じゃが芋<br>人参、きゅうり、バナナ         | 蒸しじゃがいも | 米、人参        |                |
| 24木 | 御飯<br>おかからハンバーグ<br>いんげんのゴマ和え<br>味噌汁(人参・ねぎ・オクラ)    | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>大根、玉葱<br>人参、ほうれん草<br>野菜スープ     | 米<br>豚肉、玉葱<br>人参、いんげん<br>ねぎ              | 米<br>豚肉、玉葱<br>人参、いんげん<br>ねぎ            | 茹大根     | ヨーグルト<br>南瓜 |                |
| 25金 | 麦御飯<br>鶏肉と南瓜のカレー炒め<br>ピーマンおかか<br>ミネストローネ          | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>南瓜、キャベツ<br>玉葱、ブロッコリー<br>野菜スープ  | 米<br>鶏肉、玉葱、キャベツ<br>人参、ブロッコリー<br>じゃが芋     | 米<br>鶏肉、玉葱、キャベツ<br>人参、ブロッコリー<br>じゃが芋   | 茹人参     | 小麦粉、キャベツ    |                |
| 26土 | 御飯<br>カレー<br>野菜スープ                                | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>じゃが芋、人参<br>玉葱、キャベツ<br>野菜スープ    | 米<br>豚肉、玉葱、じゃが芋<br>人参、大根<br>ほうれん草        | 米<br>豚肉、玉葱、じゃが芋<br>人参、大根<br>ほうれん草      |         |             |                |
| 28月 | 御飯<br>煮魚(かじき)<br>トマトチーズサラダ<br>味噌汁(厚揚げ・たまねぎ)       | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>鮭、南瓜<br>玉葱、大根<br>野菜スープ         | 米<br>鮭、玉葱、南瓜<br>きゅうり、大根<br>玉葱            | 米<br>鮭、玉葱、南瓜<br>きゅうり、大根<br>玉葱          | 豆乳      | じゃが芋        |                |
| 29火 | 御飯(雑穀入り)<br>メンチカツ<br>かみかみなムル<br>すいか<br>味噌汁(人参・南瓜) | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>キャベツ、人参<br>南瓜、ほうれん草<br>野菜スープ   | 米<br>豚肉、玉葱、キャベツ<br>きゅうり、人参、バナナ(茹で)<br>南瓜 | 米<br>豚肉、玉葱、キャベツ<br>きゅうり、人参、バナナ<br>南瓜   | 茹大根     | ヨーグルト<br>南瓜 | 誕生会            |
| 30水 | 御飯<br>ラタトゥイユチキン<br>冷しゃぶサラダ<br>豆乳スープ               | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>玉葱、じゃが芋<br>人参、大根<br>野菜スープ      | 米<br>鶏肉、玉葱<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋            | 米<br>鶏肉、玉葱<br>人参、きゅうり<br>じゃが芋          | 茹人参     | パン          |                |
| 31木 | 御飯<br>野菜の肉巻き<br>五目納豆<br>味噌汁(卵・玉葱)                 | 主食<br>主菜<br>副菜<br>汁 | 米<br>玉葱、ほうれん草<br>南瓜、キャベツ<br>野菜スープ   | 米<br>豚肉、人参、ほうれん草<br>人参、きゅうり<br>玉葱        | 米<br>豚肉、人参、ほうれん草<br>人参、きゅうり<br>玉葱      | 蒸しじゃがいも | 鶏肉          |                |

※献立は都合により変更することがあります、※未満児は午前おやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。※以上児は状況に応じて麦茶を提供します。