

令和6年



つばさこども園 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	1 せんべい	2 バナナ	3 ヨーグルト	4 バナナ	5 煮干し (0.1歳せんべい)	6
献立	もずく丼 星形コロッケ ほうれん草のみそ汁 パイナップル	ゆかりご飯 サバの塩こうじ焼き (0.1歳白身魚) 麩チャンプルー ワカメのすまし汁 すいか 	麦ごはん 豚のしょうが炒め マカロニサラダ 小松菜の味噌汁 りんご	ピピン丼 ブロッコリーサラダ 切干大根のみそ汁 オレンジ	冷やしそうめん【七夕メニュー】 きゅうりのおかか和え チキン海苔塩揚げ  いなりおにぎり ジョア	中華丼 じゃが芋のみそ汁 果物
おやつ	牛乳, バナナマフィン	牛乳, ココアワッフル	牛乳, 黒糖トースト	牛乳, 手作りクッキー	麦茶, 七夕ゼリー, せんべい	牛乳, 菓子パン
朝おやつ	8 せんべい	9 バナナ	10 バナナ	11 ヨーグルト	12 せんべい	13
献立	チキンカレーライス 切干し大根のパンパンジー風サラダ コーンスープ みかん缶	【お弁当会】 	肉野菜そば さつま芋天ぷら りんご	チキンてり焼き丼 ゴボウサラダ なすのみそ汁 オレンジ	【七夕まつり】 ★焼きそば ★とうもろこし ★チキン唐揚げ ★ポテトフライ★ブロッコリーサラダ ★ウインナー/すまし汁/ジョア	スタミナ丼 大根のみそ汁 果物
おやつ	調整豆乳, りんごケーキ	牛乳, サーターアングギー	麦茶, 鮭のおにぎり	牛乳, ラスク	麦茶, アイスcream, せんべい (0~2歳プリン, せんべい)	牛乳, 菓子パン
朝おやつ	15	16 煮干し (0.1歳せんべい)	17 ヨーグルト	18 バナナ	19 煮干し (0.1歳せんべい)	20
献立	【海の日 (休園)】 	もちきびご飯 白身魚のみそ焼き ゴーヤーチャンプルー わかめのすまし汁 バナナ	もちきびご飯 焼き魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ ゆし豆腐のみそ汁 バナナ	タコライス 大根のみそ汁 オレンジ	ゆかりご飯 手作り豆腐ハンバーグ ゴーヤー梅和え ABCスープ メロンゼリー	ごはん 肉じゃが煮 ほうれん草のみそ汁 果物
おやつ		牛乳, ちんすこう	牛乳, いちごジャムサンド	牛乳, スイートポテト	【お誕生会】牛乳, JJ70-14キ (2,3,4,5歳児), JJ77蒸しケーキ (0.1歳児)	牛乳, 菓子パン
朝おやつ	22 せんべい	23 バナナ	24 ヨーグルト	25 バナナ	26 煮干し (0.1歳せんべい)	27
献立	ごはん マーボー豆腐 白菜のごま和え コーンスープ オレンジ	もちきびご飯 さばの加-マ3焼き (0~1歳白身魚) 人参シリシリ 小松菜の味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉のパン粉焼き クーフィリチー なすのみそ汁 パイナップル	ハヤシライス コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	和風きのこスパゲッティ 菜の花のごま和え 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト	豚丼 胡瓜のおかか和え ゆし豆腐 果物
おやつ	牛乳, さつま芋クッキー	調整豆乳, トウモロコシ天ぷら	牛乳, シスコーン, バナナ	牛乳, 手作りメロンパン風トースト	麦茶, わかおにぎり	牛乳, 菓子パン
朝おやつ	29 せんべい	30 バナナ	31 ヨーグルト	 <p>夏野菜をいっぱい食べましょう! 夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった身体を中からクールダウンさせてくれます。</p>		
献立	三色ごはん ひじきのツナ和え ヘチマのみそ汁 オレンジ	麦ごはん 魚の天ぷら ほうれん草のソテー そうめん汁 みかん缶	肉みそ炒め丼 ごまかぼちゃ 切干大根のみそ汁 バナナ			
おやつ	牛乳, 大学芋	調整豆乳, 人参蒸しケーキ	牛乳, 手作りココアジャムサンド			

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

日本エテック栄養士 島袋綾子

7月

離乳食献立表

	中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,片栗粉,人参,じゃが芋,ほうれん草,かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁/手づかみ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,片栗粉,人参,じゃが芋,ほうれん草,かつおだし
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも) バナナ	保育ミルク 全がゆ,さつまいも バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり(さつまいも) バナナ	保育ミルク 軟飯,さつまいも バナナ
2日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ 白身魚,人参,キャベツ,玉ねぎ,かつおだし	軟飯 ほぐし魚の野菜あんかけ だし汁/手づかみ野菜	軟飯 白身魚,人参,キャベツ,玉ねぎ,かつおだし,片栗粉
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい1枚 バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい1枚 バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ
3日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,小松菜,かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁 つかみ食べ野菜	軟飯 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,小松菜,かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや おろしりんご煮	保育ミルク 全がゆ,ブロッコリー,かつおだし りんご	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜) おろしりんご煮	保育ミルク 軟飯,ブロッコリー, りんご
4日 (木) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,片栗粉,玉ねぎ,人参,ほうれん草,かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁 つかみ食べ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,片栗粉,玉ねぎ,人参,ほうれん草,かつおだし
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 全がゆ,かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 軟飯,かぼちゃ
5日 (金) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,ほうれん草,玉ねぎ,人参,かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁 つかみ食べ野菜	軟飯 絹ごし豆腐,ほうれん草,玉ねぎ,人参,かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 全がゆ,人参,玉ねぎ,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜)	保育ミルク 軟飯,人参,玉ねぎ
6日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,ほうれん草,じゃが芋,かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,ほうれん草,かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ
8日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身,片栗粉,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁 つかみ食べ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,片栗粉,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも) りんごおろし煮	保育ミルク 全がゆ,さつまいも りんご	保育用ミルク 軟飯おにぎり(さつまいも) りんごおろし煮	保育ミルク 軟飯,さつまいも りんご
9日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ 白身魚,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし	軟飯 ほぐし魚の野菜あんかけ つかみ食べ野菜 だし汁	軟飯 白身魚,人参,玉ねぎ,かつおだし,片栗粉,こいくち醤油
午後	保育用ミルク 野菜おじや バナナ	保育ミルク 全がゆ,ミニブロッコリー,かつおだし バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜) バナナ	保育ミルク 軟飯,ミニブロッコリー,塩 バナナ
10日 (水) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,大根,こまつな,かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁 手づかみ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,人参,大根,こまつな,かつおだし
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも) おろしりんご煮	保育ミルク 全がゆ,さつまいも りんご	保育用ミルク 軟飯おにぎり(さつまいも) おろしりんご煮	保育ミルク 軟飯,さつまいも りんご
11日 (木) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,片栗粉,人参,玉ねぎ,ほうれん草,かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁 手づかみ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,片栗粉,人参,玉ねぎ,ほうれん草,かつおだし
午後	保育用ミルク 南瓜おじや(かぼちゃ)	保育ミルク 全がゆ,かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 軟飯,かぼちゃ
12日 (金) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ 白身魚,人参,玉ねぎ,キャベツ,かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 手づかみ野菜	軟飯 白身魚,人参,玉ねぎ,キャベツ,かつおだし
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 全がゆ,かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 軟飯,かぼちゃ

7月

離乳食献立表

	中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材
13日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,キャベツ,大根,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,キャベツ,大根,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ
15日 (月)	【海の日(休園)】			
16日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ 白身魚,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁 手づかみ野菜	軟飯 白身魚,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし 人参
午後	保育用ミルク ブロッコリーがゆ バナナ	保育ミルク 全がゆ,ミニブロッコリー,玉ねぎ,かつおだし バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり(ブロッコリー) バナナ	保育ミルク 軟飯,玉ねぎ,ミニブロッコリー バナナ
17日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,ほうれん草,葉,冷凍,じゃが芋,ダイス冷凍,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,ほうれん草,葉,冷凍,じゃが芋,ダイス冷凍,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜がゆ バナナ	保育ミルク 全がゆ,ミニブロッコリー,かつおだし バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜) バナナ	保育ミルク 軟飯,ミニブロッコリー バナナ
18日 (木) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,片栗粉,人参,大根,キャベツ,かつおだし かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁 手づかみ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,片栗粉,人参,大根,キャベツ,かつおだし かつおだし 大根
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも)	保育ミルク 全がゆ,さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり(さつまいも)	保育ミルク 軟飯,さつまいも
19日 (金) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ 白身魚,人参,白菜,じゃが芋,かつおだし かつおだし	軟飯 ほぐし魚の野菜あんかけ だし汁 手づかみ野菜	軟飯 白身魚,人参,白菜,かつおだし,こいくち醤油 かつおだし じゃが芋
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 全がゆ,人参,玉ねぎ,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜)	保育ミルク 軟飯,人参,玉ねぎ
20日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ
22日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,片栗粉,人参,玉ねぎ,白菜,かつおだし かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁	軟飯 ささ身ミンチ,片栗粉,人参,玉ねぎ,白菜,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも)	保育ミルク 全がゆ,さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり(さつまいも)	保育ミルク 軟飯,さつまいも
23日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ 白身魚,人参,じゃが芋,チンゲン菜,かつおだし かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 白身魚,人参,じゃが芋,小松菜,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 全がゆ,人参,玉ねぎ,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜)	保育ミルク 軟飯,人参,玉ねぎ
24日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク ブロッコリーがゆ バナナ	保育ミルク 全がゆ,ミニブロッコリー,玉ねぎ,かつおだし バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり(ブロッコリー) バナナ	保育ミルク 軟飯,玉ねぎ,ミニブロッコリー バナナ
25日 (木) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,キャベツ,じゃが芋,かつおだし かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁 手づかみ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,人参,キャベツ,じゃが芋,かつおだし かつおだし じゃが芋
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 全がゆ,かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 軟飯,かぼちゃ

7月

離乳食献立表

	中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材
26日 (金) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,小松菜,かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,小松菜,かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 全がゆ,人参,玉ねぎ,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり (野菜)	保育ミルク 軟飯,人参,玉ねぎ
27日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ
29日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,片栗粉,人参,玉ねぎ,キャベツ,かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁 手づかみ野菜	軟飯 ささ身ミンチ,片栗粉,人参,玉ねぎ,キャベツ,かつおだし
午後	保育用ミルク 芋がゆ (さつまいも)	保育ミルク 全がゆ,さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり (さつまいも)	保育ミルク 軟飯,さつまいも
30日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ 白身魚,人参,玉ねぎ,ほうれん草,かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 白身魚,人参,玉ねぎ,ほうれん草,かつおだし
午後	保育用ミルク ブロッコリーがゆ	保育ミルク 全がゆ,ミニブロッコリー	保育用ミルク 軟飯おにぎり (ブロッコリー)	保育ミルク 軟飯,ミニブロッコリー
31日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,小松菜,かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 白身魚,人参,じゃが芋,小松菜,かつおだし
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 全がゆ,かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 軟飯,かぼちゃ