

令和5年7月の予定献立表

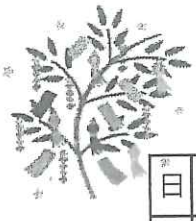
福祉法人エンゼル福祉会
グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	冷やし中華, フルーツ	ミルク 調理パン	卵、ハム、牛乳	中華めん、ごま、パン	きゅうり、トマト、スイカ
3	月	あわごはん, 魚のホイール焼き 切干大根の煮付け みそ汁, フルーツ	ミルク いももち	白身魚、チーズ、豚肉、さつまいも、牛乳	米、あわ、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、しめじ、切干しだいこん、刻み昆布、にんじん、いんげん、もやし、わかめ、パイン
4	火	あわごはん, 鶏グラタン ポリポリサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	鶏ささみ、牛乳、粉チーズ、魚肉ソーセージ、煮干し	米、あわ、マカロニ、小麦粉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、レタス、パイン、バナナ
5	水	あわごはん, ゴーヤーチャンプルー オクラのおかか和え 中華スープ, フルーツ	ミルク キャロットケーキ	豚肉、豆腐、卵、しらす、糸かつお、牛乳	米、あわ、HM粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オクラ、えのき、はくさい、しめじ、パイン
6	木	もずく丼, ウカライリチー みそ汁, フルーツ	ミルク やせうま 白玉きな粉団子	卵、豚ひき肉、おから、鶏ひき肉、牛乳、豆腐、きな粉	米、片栗粉、白玉粉、うどん	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ひじき、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし、オレンジ
7	金	天の川そうめん, ポテトサラダ, フルーツ	ミルク いなりずし	豚肉、卵、ハム、ヨーグルト、牛乳、小揚げ	そうめん、じゃがいも、米、ごま	オクラ、きゅうり、トマト、たまねぎ、スイカ
8	土	弁当	ミルク 調理パン		パン	
10	月	お星さまカレー フルーツヨーグルト, お星さまスープ	ミルク ゴーヤクッキー	鶏もも、レバー、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、オクラ、みかん缶、バナナ、赤ピーマン、ゴーヤー
11	火	パン, 鶏のチーズフライ キャロットサラダ かぼちゃスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも、卵、粉チーズ、牛乳、しらす	パン、小麦粉、パン粉、米	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、かぼちゃ、いんげん、パイン、のり
12	水	あわごはん, サバのみそ煮 人参シリシリ すまし汁, フルーツ	ミルク ポパイケーキ	さば、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、HM粉	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、たまねぎ、りんご、ほうれんそう
13	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、牛乳、鮭	スパゲッティ、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、りんご、レーズン、ブロッコリー、しめじ、オレンジ、ひじき
14	金	ハンダマごはん 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 鶏サラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	厚揚げ、鶏ささみ、牛乳	米、じゃがいも	ハンダマ、梅干し、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、レタス、きゅうり、トマト、わかめ、スイカ
15	土	へちまカレー, スープ, フルーツ	ミルク コーンフレーク	鶏もも、豆腐、牛乳、卵	米、コーンフレーク	へちま、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、こまつな、パイン
18	火	あわごはん, 魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁, フルーツ	ミルク さつまいもとあんこの マーブルケーキ	白身魚、豆腐、卵、牛乳、あずきあん	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉、さつまいも、ごま	ブロッコリー、こまつな、にんじん、黄ピーマン、にら、たまねぎ、みずな、りんご
19	水	パン, デリシヤス鶏 マカロニサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも、ハム、牛乳、油揚げ	パン、マカロニ、さつまいも、米	ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ、しめじ、パイン、ひじき、にんじん、こねぎ
20	木	グファン(あわごはん) ウヅラ豆腐, ウサチ小 イナムドゥチ, ナイムン(果物)	ミルク サーターアングギー	すり身、豆腐、豚肉、三枚肉、カステラかまぼこ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	にんじん、ひじき、えだまめ、からしな、赤ピーマン、コーン、しいたけ、たけのこ、スイカ
21	金	沖縄そば 小松菜の白和え, フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき、にら
22	土	鶏の照焼き丼, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳、しらす	米、食パン	たまねぎ、にんじん、こねぎ、だいこん、長ネギ、りんご、焼きのり
24	月	ハヤシライス, ツナサラダ, スープ	ミルク バナナスコーン	牛肉、ツナ、牛乳	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、こまつな、りんご、コーン、かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、バナナ
25	火	弁当会	ミルク 芋ドーナツ	牛乳	さつまいも、白玉粉、HM粉	
26	水	コーンライス ハワイアンハンバーグ, 野菜サラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	合いびき肉、卵、牛乳	米、パン粉、じゃがいも	コーン、たまねぎ、パイン、ブロッコリー、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、しめじ、オレンジ
27	木	あわごはん, ゴーヤーの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁, フルーツ	ミルク お好み焼き	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳、卵、糸かつお	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	ゴーヤー、ひじき、にんじん、にら、なす、こまつな、パイン、キャベツ、あおのり
28	金	魚の蒲焼き丼 ほうれん草のごま和え アーサ汁, フルーツ	ミルク 黒糖棒	さんま、豆腐、牛乳、卵	米、黒糖棒	ほうれんそう、にんじん、コーン、あおさ、りんご
29	土	弁当	ミルク 調理パン		ばん	
31	月	あわごはん, かぼちゃのそぼろ煮 山海和え, みそ汁, フルーツ	ミルク ホットケーキ	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、HM粉	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、オクラ、なす、パイン

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <めん類>

七夕の行事食として“そうめん”があります。そうめんと似ている食材に“ひやむぎ”や“うどん”がありますね。
ひやむぎを漢字で書くと『冷や麦』となり、冷やして食べるもの、ということがわかりますね。その反対にうどんはもとは『熱麦』とも言われており、熱い汁に浮かせて食べるものでした。材料は3つとも小麦粉と塩ですが、そうめんは油やでんぷんをぬりながら細く引きのばして作っていきます。それぞれ太さには決まりもあり、そうめんが一番細く、ひやむぎ、うどんの順に太くなります。
どれも暑い時期に食べやすい食材ですが、めんだけだと栄養が偏りがちです。ソーミンチャンプルーのように野菜やたんぱく源も一緒に食べて、暑い時期を元気に過ごしましょう。



琉球料理
の日



令和5年7月 離乳食献立表

福祉法人エンゼル福祉会
グッピー保育園

	中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (土) 昼	うどんのトマト煮 鶏と野菜煮	うどん, トマト, 卵 鶏肉, ブロッコリー	うどんのトマト煮 鶏と野菜煮	うどん, トマト, 卵 鶏もも, ブロッコリー
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
3日 (月) 昼	魚のトロトロ煮 スープ	白身魚, さやいんげん たまねぎ, にんじん	魚のり焼き 野菜のおかか煮 スープ	白身魚, あおのり, 小麦粉 さやいんげん, もやし, 糸かつお たまねぎ, にんじん
おやつ	じゃがおやき	じゃがいも, にんじん	じゃがおやき	じゃがいも, にんじん
4日 (火) 昼	鶏のミルク煮 野菜のおろし煮	牛乳, 鶏ささ身, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり	鶏のミルク煮 野菜のコロコロ煮 スープ	牛乳, 鶏ささ身, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり レタス, ぶなしめじ
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
5日 (水) 昼	もずく丼風 鶏と野菜のそぼろ煮	五分かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン 鶏ひき肉, にんじん, こまつな	もずく丼風 鶏団子の野菜煮 スープ	全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン 鶏ひき肉, ほしひじき, にんじん, しいたけ こまつな, もやし
おやつ	きな粉豆腐	豆腐, きな粉, さとう	きな粉豆腐	豆腐, きな粉, さとう
6日 (木) 昼	豆腐の野菜あん オクラのおかか和え	豆腐, ゴーヤー, にんじん, たまねぎ オクラ, はくさい, 糸かつお	肉豆腐の野菜あん オクラのおかか和え スープ	豚肉, 豆腐, ゴーヤー, にんじん, たまねぎ オクラ, はくさい, 糸かつお ぶなしめじ, えのき
おやつ	しらすと人参のおやき	しらす, にんじん, 小麦粉, 卵	しらすと人参のおやき	しらす, にんじん, 小麦粉, 卵
7日 (金) 昼	トマトそうめん 野菜入りマッシュ	そうめん乾, トマト じゃがいも, きゅうり, たまねぎ, ヨーグルト	トマトそうめん 野菜入りマッシュ	そうめん乾, トマト, 豚肉, オクラ じゃがいも, きゅうり, たまねぎ, ヨーグルト
おやつ	卵粥	五分かゆ, 卵, にんじん	卵粥	全かゆ, 卵, にんじん
8日 (土) 昼	弁当			
おやつ	納豆パン粥	食パン耳なし, 納豆, ほうれんそう	納豆パン粥	食パン耳なし, 納豆, ほうれんそう
10日 (月) 昼	肉と野菜煮 フルーツヨーグルト	鶏肉, レバーペースト, たまねぎ, にんじん ヨーグルト, みかん缶, バナナ	野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト スープ	鶏もも, レバーペースト, たまねぎ, にんじん, ケチャップ ヨーグルト, みかん缶, バナナ 赤ピーマン, たまねぎ
おやつ	ゴーヤのおやき	ゴーヤー, じゃがいも	ゴーヤのおやき	ゴーヤー, じゃがいも
11日 (火) 昼	野菜のおかか煮 スープ	にんじん, きゅうり, レタス, 糸かつお かぼちゃ, さやいんげん	鶏のミルク煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏もも, 牛乳 にんじん, きゅうり, レタス, 糸かつお かぼちゃ, さやいんげん
おやつ	うめしらすのおじや	全かゆ, 梅びしお, しらす	うめしらすのおじや	全かゆ, 梅びしお, しらす, ごま
12日 (水) 昼	ツナと野菜煮 スープ	ツナ水煮, にんじん 豆腐, たまねぎ	サバのみそ煮 シリシリ風 スープ	さば, 長ネギ, みそ にんじん, ほしひじき, たら, ツナ水煮缶 豆腐, たまねぎ
おやつ	ポパイオムレツ風	ほうれんそう, 卵, 片栗粉	ポパイオムレツ風	ほうれんそう, 卵, 片栗粉
13日 (木) 昼	パゲティミートソース りんごのおろし煮	パゲティ, たまねぎ, にんじん, グリンピース, ケチャップ りんご, キャベツ	パゲティミートソース りんごのおろし煮 スープ	パゲティ, ひき肉, たまねぎ, にんじん, グリンピース, ケチャップ りんご, キャベツ ブロッコリー, ぶなしめじ
おやつ	鮭粥	五分かゆ, 鮭, にんじん	鮭粥	全かゆ, 鮭, ほしひじき, にんじん
14日 (金) 昼	鶏のトマト煮 きゅうりのおかか煮	鶏ささ身, トマト, レタス きゅうり, 糸かつお	鶏のみそ煮 きゅうりのおかか煮 スープ	鶏ささ身, チンゲンサイ, たまねぎ, しいたけ, みそ きゅうり, 糸かつお レタス, トマト
おやつ	じゃがおやき	じゃがいも, にんじん	じゃがおやき	じゃがいも, にんじん
15日 (土) 昼	鶏の野菜煮 スープ	鶏肉, たまねぎ, にんじん, グリンピース 豆腐, こまつな	鶏の野菜煮 スープ	鶏もも, たまねぎ, にんじん, グリンピース 豆腐, こまつな
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
18日 (火) 昼	魚と芋煮 野菜の白和え	白身魚, じゃがいも 豆腐, こまつな, にんじん	魚と芋煮 野菜の白和え スープ	白身魚, じゃがいも 豆腐, こまつな, にんじん たまねぎ, たら
おやつ	さつまいものおやき	さつまいも, ブロッコリー	さつまいものおやき	さつまいも, ブロッコリー
19日 (水) 昼	おろしきゅうり マカロニ入りスープ	きゅうり, 糸かつお マカロニ, キャベツ, コーン	鶏のみそ煮 おろしきゅうり マカロニ入りスープ	鶏もも, ブロッコリー, ぶなしめじ, みそ きゅうり, 糸かつお マカロニ, キャベツ, コーン
おやつ	さつまいも粥	五分かゆ, さつまいも, にんじん	さつまいも粥	全かゆ, さつまいも, にんじん
20日 (木) 昼	ウヅラ豆腐の出汁煮 パプリカのミルク煮	豆腐, 片栗粉, にんじん 赤ピーマン, コーン, 牛乳, 片栗粉	ウヅラ豆腐の出汁煮 パプリカのミルク煮 豚汁風	豆腐, 片栗粉, にんじん, ほしひじき 赤ピーマン, コーン, 牛乳, 片栗粉 豚肉, にんじん, みそ
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
21日 (金) 昼	野菜うどん 野菜の白和え	うどん, こまつな 豆腐, にんじん, スイートコーン	肉うどん 野菜の白和え	うどん, 豚肉, こねぎ 豆腐, こまつな, にんじん, コーン
おやつ	ポロポロジュージー風	五分かゆ, 豚ひき肉, にんじん	ポロポロジュージー風	全かゆ, 豚ひき肉, にんじん, たら, ほしひじき
22日 (土) 昼	鶏のみぞれ煮 スープ	鶏肉, だいこん にんじん, たまねぎ	鶏のみぞれ煮 スープ	鶏もも, だいこん, 長ネギ にんじん, たまねぎ
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
24日 (月) 昼	ツナと野菜煮 スープ	ツナ水煮, こまつな, りんご, コーン トマト, たまねぎ, にんじん	肉のトマト煮 ツナと野菜煮	トマト, 牛肉, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ ツナ水煮, こまつな, りんご, コーン
おやつ	バナナボール	バナナ, ハイハイーン	バナナボール	バナナ, ハイハイーン
25日 (火) 昼	弁当会			
おやつ	スイートポテト風	さつまいも	スイートポテト風	さつまいも, バター
26日 (水) 昼	トマトの卵とじ マッシュポテト	卵, トマト, レタス じゃがいも, ブロッコリー	肉団子と野菜煮 マッシュポテト スープ	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ じゃがいも, ブロッコリー トマト, レタス
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
27日 (木) 昼	大豆と野菜煮 スープ	大豆, レバーペースト, にんじん なす, こまつな	肉と野菜煮 ひじきと大豆煮 スープ	豚肉, ゴーヤー ほしひじき, レバーペースト, 大豆, にんじん なす, こまつな
おやつ	お好み焼風	卵, キャベツ, にんじん, 小麦粉	お好み焼風	卵, キャベツ, にんじん, 小麦粉
28日 (金) 昼	二色丼 野菜の白和え	五分かゆ, ほうれんそう, 卵 豆腐, にんじん, コーン	三色丼 野菜の白和え	全かゆ, さんま, ほうれんそう, 卵 豆腐, にんじん, コーン
おやつ	フレンチトースト風	食パン耳なし, 卵, さとう	フレンチトースト風	食パン耳なし, 卵, さとう
29日 (土) 昼	弁当			
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
31日 (月) 昼	肉団子煮 なすのおかか煮	鶏ひき肉, 豆腐, たまねぎ, グリンピース なす, 糸かつお	肉団子煮 なすのおかか煮 スープ	鶏ひき肉, 豆腐, たまねぎ, グリンピース なす, 糸かつお はくさい, オクラ
おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています