

令和2年度7月 予定献立表

月		火	水	木	金	土
昼食			1 ごはん 鶏肉と夏野菜の炒め物 にんじんしりしりー わかめのみそ汁 オレンジ	2 ごはん 鮭のムニエル ゴーヤーのマヨネーズ和え 白菜のみそ汁 りんご	3 ♪お弁当会♪	4 鶏肉の甘酢あんかけ丼 キュウリの塩昆布和え アーサ汁 バナナ
おやつ			牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 おにぎり	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ワカメおにぎり
昼食	6 黒米ごはん 魚の味噌付け焼き 切干大根の酢の物 けんちん汁 オレンジ	7 セタそうめん しゃぶしゃぶサラダ 中華スープ スイカ	8 麦ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ ヘチマのみそ汁 バナナ	9 ごはん 厚揚げの肉巻き 春雨サラダ ワカメスープ りんご	10 南瓜カレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	11 キノコのクリームスパゲティ にんじんサラダ ゆし豆腐 オレンジ
おやつ	牛乳 芋天ぷら	牛乳 セタ・星のクッキー	牛乳 ジュシーおにぎり	牛乳 人参蒸しパン	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	牛乳 ツナカレーおにぎり
昼食	13 黒米ごはん お豆入りつくね焼き ゴーヤチャンプルー 青菜のすまし汁 オレンジ	14 あわごはん 豆腐団子の甘酢あんかけ ピーマン入りきんぴら 冬瓜のみそ汁 スイカ	15 ナポリタン お豆サラダ レタスと卵のすまし汁 オレンジ りんご	16 ごはん グルクンのから揚げ もずく酢 田舎汁 りんご	17 麦ごはん 魚のごま味噌ソースかけ 肉じゃが ワカメと青菜のすまし汁 バナナ	18 職員研修
おやつ	牛乳 岩石揚げ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ゴマ菓子	牛乳 キャロットサンド	
昼食	20 黒米ごはん 八宝菜 もやしのゴマ和え ワカメと麩のすまし汁 オレンジ	21 カレーうどん きゅうりの甘酢あえ ちくわのもみじ揚げ わかめの清汁 りんご	22 タコライス かぼちゃサラダ 青菜のすまし汁 スイカ	23 海の日（休園）	24 スポーツの日（休園）	25 もずく丼ぶり オクラのおかか和え とうがんとワカメの味噌汁 バナナ
おやつ	牛乳 もずく入りヒヤチャー	牛乳 青菜と桜エビのおにぎり	牛乳 ツナマヨトースト			牛乳 みそ焼きおにぎり
昼食	27 黒米ごはん レバーフライのマリアナソース きゅうりとカニカマ和え キャベツとエノキのみそ汁 バナナ	28 ごはん 魚のピカタ 大根と厚揚げの炒め そうめん汁 りんご	29 あわごはん チーズ入りハンバーグ ブロッコリーソテー コーンスープ スイカ	30 ごはん さんま蒲焼き 中華風四色和え なすのみそ汁 オレンジ	31 コーンピラフ 魚のパン粉焼き チキンのゴマサラダ かぼちゃスープ スイカ	
おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 チンピン	麦茶・ウエハース ヨーグルト和え	牛乳 たんぱふあくー	牛乳 お誕生ケーキ	
昼食						
おやつ						

※児童の年齢、保育所の行事、給食材料などの都合で、献立を変更することがあります。



7 月 幼児食予定献立表



2020 年度

玉の子夜間保育園

	月	火	水	木	金	土
幼児食			1 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ きゅうりのおかか和え アーサ汁 フルーツ	2 ご飯 うじら豆腐 南瓜のそぼろあんかけ ソーメン汁 フルーツ	3 弁当会	4 ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ かきたま汁 フルーツ
離乳食						
幼児食	6 ご飯 とんかつ コールスローサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ	7 七夕冷やし中華 キビナゴのから揚げ 小松菜と豆腐のスープ フルーツ	8 ドライカレー 野菜のゴマサラダ 春雨スープ フルーツ	9 あわご飯 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 フルーツ	10 ご飯 納豆入り肉団子 大豆のごま和え もずくのすまし汁 フルーツ	11 親子丼 野菜のマヨサラダ へちまと厚揚げのみそ汁 フルーツ
離乳食						
幼児食	13 麦ご飯 高野豆腐の松風焼き ブロッコリーとトマトのサラ きのこのみそ汁 フルーツ	14 黒米 チキンのから揚げ ゴーヤーの三色炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツ	15 ひじきの混ぜご飯 豆腐とエビの炒め物 きゅうりの和え物 もやしとわかめスープ フルーツ	16 あわご飯 サンマの蒲焼き トマト添え ピーマンのソテー フルーツ	17 チキンカレー グリーンサラダ キャベツとベーコンのスー フルーツ	18 職員研修
離乳食						
幼児食	20 あわご飯 ひき肉となすのトマト煮 もやしのごま和え コンソメスープ フルーツ	21 ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 中味汁 フルーツ	22 ご飯 鶏とねぎの卵とじ オクラの梅肉和え はんぺんのお吸い物 フルーツ	23 海の日	24 スポーツの日	25 マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華コーンスープ フルーツ
離乳食						
幼児食	27 ご飯 鮭の塩焼き ひじき炒め 変わりイナムドゥチ フルーツ	28 ご飯 チキン南蛮 千切りキャベツとサイコロトマト 小松菜のみそ汁 フルーツ	29 ご飯 豆腐の肉そぼろあんかけ さつま芋サラダ にら卵スープ フルーツ	30 ご飯 ポテトオムレツ スパゲティ-サラダ キャベツスープ フルーツ	31 ご飯 から揚げ チンゲンサイの炒めナムル 豆腐とみつばの中華スープ フルーツ	
離乳食						

7月の予定献立表

離乳食（中期）
作成栄養士 仲田栄子

令和2年7月

日	曜日	献立名	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）	その他
1	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ にんじんとツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 ツナ水煮缶	精白米 かつり粉 じゃがいも おつゆ麩	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな ネーブル 生 キャベツ	
2	木	おかゆ 鮭の柔らか煮 ポテトトロロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	ペに鮭 粉ミルク	精白米 かつり粉 じゃがいも	白菜 にんじん ネーブル 生	
3	金	♪お弁当会♪	パン粥 すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かつり粉 食パン（耳なし）	たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな とうがん ネーブル 生	
4	土	鶏肉丼風 キュウリのおろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや キュウリおろし和え	鶏もも肉 皮なし 絹ごし豆腐	精白米 かつり粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パナナ	
6	月	おかゆ 魚のトトロロ煮 大根とかぼちゃステック すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 沖縄豆腐	精白米 かつり粉	にんじん たまねぎ 大根 かぼちゃ ネーブル 生 こまつな	
7	火	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 白菜トトロロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ささ身 スライス	精白米 かつり粉	レタス たまねぎ にんじん 白菜 ほうれんそう コーン缶 すいか	
8	水	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 野菜のトトロロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	ペに鮭	精白米	ピーマン にんじん ちんげん菜 たまねぎ へちま パナナ ブロッコリー	
9	木	おかゆ 豚肉の野菜のそぼろ煮 キャベツの炒めチーズ焼き そうめんトトロスープ りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ミンチ プロセスチーズ	精白米 かつり粉 なたね油 そうめん 乾	キャベツ にんじん たまねぎ りんご	
10	金	おかゆ 豚肉の野菜のそぼろ煮 焼き野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ささ身 スライス	精白米 じゃがいも かつり粉	にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ たまねぎ パナナ	
11	土	おかゆ 人参の柔らか煮 ゆし豆腐（離乳） マッシュかぼちゃ りんご又はオレンジ	おじや そうめんトトロスープ	ゆし豆腐	精白米 そうめん	にんじん たまねぎ 葉ねぎ ネーブル 生 かぼちゃ	
13	月	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな ちんげん菜 大根 ネーブル 生	
14	火	おかゆ 魚のトトロロ煮 そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	パン粥 すまし汁	ペに鮭 粉ミルク 沖縄豆腐	精白米 かつり粉 食パン（耳なし）	キャベツ たまねぎ 大根 にんじん かぼちゃ すいか	
15	水	おかゆ トマトの白和え風 レタスのスープ りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 かつり粉	トマト たまねぎ レタス にんじん ネーブル 生 ブロッコリー	
16	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ キュウリのおろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 かつり粉 おつゆ麩	こまつな 大根 きゅうり りんご にんじん キャベツ	
17	金	おかゆ 魚とお芋のトトロロ煮 おやき すまし汁 りんご又はオレンジ	パン粥 すまし汁	白身魚 鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 じゃがいも おつゆ麩 食パン（耳なし）	にんじん こまつな パナナ	
18	土	職員研修					
20	月	おかゆ 豚肉と野菜のトトロロ煮 たまねぎのトトロロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや 枝豆とチーズ入りおやき	鶏ミンチ スライス ツナ水煮缶 粉ミルク	精白米 かつり粉 じゃがいも なたね油	白菜 にんじん たまねぎ コーン缶 ネーブル	
21	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 キュウリのおろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ささ身 しらす干し	精白米 かつり粉	にんじん たまねぎ きゅうり りんご ほうれんそう	
22	水	おかゆ 豚肉とかぼちゃのそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ミンチ	精白米 かつり粉 おつゆ麩	かぼちゃ にんじん たまねぎ とうがん 葉ねぎ すいか	
23	木	海の日（休園）					
24	金	スポーツの日（休園）					
25	土	おかゆ ササミのそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんクタクタ煮	鶏ミンチ	精白米 かつり粉 そうめん 乾	キャベツ にんじん とうがん パナナ こまつな	
27	月	おかゆ 鶏肉のトトロロ煮 そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ささ身 しらす干し	精白米 かつり粉 じゃがいも おつゆ麩 さつまいも	にんじん キャベツ パナナ たまねぎ	
28	火	おかゆ 魚のトトロロ煮 さつま芋ミルクマッシュ そうめんトトロスープ りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 さつまいも そうめん 乾	たまねぎ ちんげん菜 りんご にんじん キャベツ	
29	水	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや ヨーグルト和え（離乳）	鶏ミンチ ヨーグルト（プレーン）	精白米 薄力粉	たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ 葉ねぎ すいか にんじん りんご	
30	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かつり粉	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ なす ネーブル 生	
31	金	おかゆ 豆腐団子の野菜あんかけ さつま芋きな粉ボール すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 鶏ひき肉 きな粉	精白米 かつり粉 さつまいも	たまねぎ コーン缶 にんじん とうがん すいか	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※5日、12日、19日、26日は日曜日でお休みです

7月の予定献立表

離乳食（後期）

作成栄養士 仲田栄子

令和2年7月

日	曜日	献立名	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）	その他
1	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ にんじんとツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 ツナ水煮缶	精白米 かつり粉 じゃがいも パター おつゆ麩	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな ネーブル 生 キャベツ	
2	木	おかゆ 鮭の柔らか煮 ポテトコロコロ すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	ペに鮭 粉ミルク	精白米 かつり粉 じゃがいも 食塩不使用バター	白菜 にんじん ネーブル 生	
3	金	♪お弁当会♪	スティックトースト すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かつり粉 食パン（耳なし）	たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな とうがん ネーブル 生	
4	土	鶏肉丼風 キュウリのおろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや キュウリおろし和え	鶏もも肉 皮なし 絹ごし豆腐	精白米 かつり粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パナナ	
6	月	おかゆ 魚のトロトロ煮 大根とかぼちゃステック すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 沖縄豆腐	精白米 かつり粉	にんじん たまねぎ 大根 かぼちゃ ネーブル 生 こまつな	
7	火	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 白菜トロトロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	豚もも赤肉 スライス	精白米 かつり粉	レタス たまねぎ にんじん 白菜 ほうれんそう コーン缶 すいか	
8	水	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 野菜のトロトロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	ペに鮭	精白米	ピーマン にんじん ちんげん菜 たまねぎ へちま パナナ ブロッコリー	
9	木	おかゆ 豚肉の野菜のそぼろ煮 キャベツの炒めチーズ焼き そうめんトロトロスープ りんご又はオレンジ	おじや すまし汁 人参蒸しパン（半量）	豚挽き肉 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 かつり粉 なたね油 そうめん 乾 ホットケーキミックス 佐藤	キャベツ にんじん たまねぎ りんご	
10	金	おかゆ 豚肉の野菜のそぼろ煮 焼き野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	豚もも赤肉 スライス	精白米 じゃがいも かつり粉 食塩不使用バター	にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ たまねぎ パナナ	
11	土	柔らかスパゲッティスープ ゆし豆腐（離乳） マッシュかぼちゃ りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	しらす干し ゆし豆腐	マカロニスパゲッティ 乾 食塩不使用バター 精白米 そうめん 乾	キャベツ にんじん 葉ねぎ ネーブル 生 かぼちゃ たまねぎ	
13	月	おかゆ ミニハンバーグ そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 パン粉 なたね油	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな ちんげん菜 大根 ネーブル 生	
14	火	おかゆ 魚の柔らか煮 野菜スティック すまし汁 りんご又はオレンジ	スティックトースト すまし汁	ペに鮭 沖縄豆腐	精白米 かつり粉 食パン（耳なし）	キャベツ たまねぎ 大根 にんじん かぼちゃ すいか	
15	水	柔らかナポリタン風 トマトの白和え風 レタスのスープ りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	マカロニスパゲッティ 乾 精白米 かつり粉	たまねぎ ピーマン にんじん トマト レタス ネーブル 生 ブロッコリー	
16	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ キュウリのおろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 かつり粉 おつゆ麩	こまつな 大根 きゅうり りんご にんじん キャベツ	
17	金	おかゆ 魚とお芋のトロトロ煮 おやき すまし汁 りんご又はオレンジ	パン粥 すまし汁	白身魚 鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 じゃがいも 食塩不使用バター おつゆ麩 食パン（耳なし）	にんじん こまつな パナナ	
18	土	職員研修					
20	月	おかゆ 豚肉と野菜のトロトロ煮 たまねぎのトロトロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや 枝豆とチーズ入りおやき	豚肩ロース スライス ツナ水煮缶 粉ミルク	精白米 かつり粉 じゃがいも なたね油	白菜 にんじん たまねぎ コーン缶 ネーブル	
21	火	柔らかうどん煮 キュウリのおろし和え 焼き野菜 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス しらす干し	うどん ゆで さつまいも 食塩不使用バター 精白米	たまねぎ にんじん きゅうり りんご ほうれんそう	
22	水	おかゆ 豚肉とかぼちゃのそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	豚挽き肉	精白米 かつり粉 おつゆ麩	かぼちゃ にんじん たまねぎ とうがん 葉ねぎ すいか	
23	木	海の日（休園）					
24	金	スポーツの日（休園）					
25	土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんクタクタ煮	豚挽き肉	精白米 かつり粉 そうめん 乾	キャベツ にんじん とうがん パナナ こまつな	
27	月	おかゆ 鶏レバーのケチャップ煮 野菜スティック すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏レバー	精白米 じゃがいも 食塩不使用バター おつゆ麩 さつまいも	にんじん ちやし キャベツ パナナ たまねぎ	
28	火	おかゆ 魚のトロトロ煮 さつま芋ミルク マッシュ そうめんトロトロスープ りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 さつまいも そうめん 乾	たまねぎ ちんげん菜 りんご にんじん キャベツ	
29	水	おかゆ ミニハンバーグ 野菜スティック すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや ヨーグルト和え（離乳）	豚挽き肉 ヨーグルト（プレーン）	精白米 パン粉 なたね油 食塩不使用バター	たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ 葉ねぎ すいか にんじん りんご	
30	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 柔らか煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かつり粉	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ なす ネーブル 生	
31	金	おかゆ 豆腐団子の野菜あんかけ さつま芋きな粉ボール すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 鶏ひき肉 きな粉	精白米 かつり粉 さつまいも 食塩不使用バター	たまねぎ コーン缶 にんじん とうがん すいか	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※5日、12日、19日、26日は日曜日でお休みです