

7月 予定献立表(離乳)

ハーモニー保育園

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃		離乳後期 9~11ヶ月頃		準備食 12~18ヶ月頃		
	舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ		
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1月	やわらかゆかり粥 みそ汁(ナス) しらすとかぼちゃのやわらか煮 (しらす・かぼちゃ・小ネギ・もやし)	やわらか粥 スープ(大根) 挽肉と青菜のやわらか煮 (鶏挽肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ)	ゆかり粥 みそ汁(ナス) しらすとかぼちゃの煮物 (しらす・かぼちゃ・小ネギ・もやし)	お粥 スープ(大根) 挽肉と青菜の煮物 (鶏挽肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・みそ汁(ナス・ワカメ) 野菜のそぼろ煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・もやし・人参・大根・小松菜) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ)	そうめん汁 (そうめん・鶏挽肉・人参・ほうれん草) 牛乳
2月	やわらか粥 みそ汁(白菜) 白身魚とブロッコリーのやわらか煮 (魚(タラ)・ブロッコリー・人参・玉ねぎ)	やわらかキャロット粥 スープ(じゃがいも) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・きゅうり・玉ねぎ・切干大根)	お粥 みそ汁(白菜) 白身魚とブロッコリーの煮物 (魚(タラ)・ブロッコリー・人参・玉ねぎ)	キャロット粥 スープ(じゃがいも) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・きゅうり・玉ねぎ・切干大根)	牛乳 せんべい	まごはん・豆腐の冷汁(豆腐・きゅうり) ホッケのみりん焼き・ブロッコリー 切干大根煮(切干大根・人参・椎茸)	キャロット煮しパン (小麦粉・人参) 牛乳
3月	やわらか粥 みそ汁(キャベツ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン)	やわらかきなこ粥 スープ(人参・絹さや) しらすとかぶのやわらか煮 (しらす・かぶ・トマト)	お粥 みそ汁(キャベツ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン)	きなこ粥 スープ(人参・絹さや) しらすとかぶの煮物 (しらす・かぶ・トマト)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(キャベツ・鮎) 挽肉と野菜のケチャップ炒め (鶏挽肉・玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ) かぶのサラダ風(かぶ・トマト)	マカロニきなこ (マカロニ・きなこ) 牛乳
4月	やわらか粥 みそ汁(里芋) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・もやし・人参・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(小松菜) 挽肉とナスのやわらか煮 (鶏挽肉・ナス・大根・絹さや)	お粥 みそ汁(里芋) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・もやし・人参・玉ねぎ)	お粥 スープ(小松菜) 挽肉とナスの煮物 (鶏挽肉・ナス・大根・絹さや)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(里芋・絹さや) 鶏肉のゴマ照り焼き もよしのソーテー(もやし・ニラ) ナスの煮浸し(ナス・大根)	緑のクラッカー (小麦粉・片栗粉・小松菜・ゴマ) 牛乳
5月	やわらか七夕にゆづめん (そうめん・鶏挽肉・人参・オクラ・小ネギ) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ)	七夕にゆづめん (そうめん・鶏挽肉・人参・オクラ・小ネギ) オレンジ	お粥 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ)	牛乳 せんべい	七夕そうめん(そうめん・人参・オクラ・小松菜) かぼちゃのそぼろ煮・ゆかり和え (鶏挽肉・玉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ) オレンジ	さざらせり(もも) せんべい 牛乳
6月	やわらか抹茶粥 みそ汁(じゃがいも) 挽肉と春雨のやわらか煮 (鶏挽肉・春雨・インゲン・赤ピーマン・玉ねぎ)	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・豆腐・もやし・里芋・人参・EDM(イ) すいか	抹茶粥 みそ汁(じゃがいも) 挽肉と春雨の煮物 (鶏挽肉・春雨・インゲン・赤ピーマン・玉ねぎ)	お粥 具だくさんスープ (鶏挽肉・豆腐・もやし・里芋・人参・EDM(イ) すいか	牛乳 せんべい	核豆ごはん・みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 挽肉と春雨の炒め物 (鶏挽肉・長ねぎ・春雨・インゲン・赤ピーマン・かつお) 三色ナムル(もやし・モロヘイヤ・人参)	すいか・せんべい 牛乳
7月	やわらか粥 みそ汁(もやし・絹さや) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・白菜)	やわらか粥 スープ(キャベツ) しらすと里芋のやわらか煮 (しらす・里芋・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(もやし・絹さや) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・白菜)	お粥 スープ(キャベツ) しらすと里芋の煮物 (しらす・里芋・玉ねぎ・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(もやし・絹さや) 肉野菜炒め(挽肉・玉ねぎ・ニラ) 里芋の香味和え(里芋・水菜・長ねぎ)	バナナケーキ (小麦粉・バナナ) 牛乳
8月	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) グレープフルーツ	やわらか粥 スープ(もやし) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・玉ねぎ・人参・絹さや)	お粥 具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) グレープフルーツ	お粥 スープ(もやし) しらすと野菜の煮物 (しらす・玉ねぎ・人参・絹さや)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(わかめ・絹さや) じゃがいものそぼろ煮・グレープフルーツ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) もよしのサラダ風(もやし・人参・水菜・ゆず)	りんごゼリー せんべい 牛乳
9月	やわらか粥 みそ汁(なめこ・鮎) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・アスパラ・ナス・きゅうり)	やわらか粥 スープ(キャベツ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ)	お粥 みそ汁(なめこ・鮎) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・アスパラ・ナス・きゅうり)	お粥 スープ(キャベツ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(なめこ・鮎) 鶏の照り焼き・オレンジ 夏野菜サラダ風 (アスパラ・ナス・きゅうり・玉ねぎ・トマト)	かぼちゃクッキー (小麦粉・かぼちゃ) 牛乳
10月	やわらか粥 みそ汁(白菜) 挽肉とじゃがいものやわらか煮 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 スープ(しめじ・絹さや) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・キャベツ・小松菜・人参)	お粥 みそ汁(白菜) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(しめじ・絹さや) しらすと野菜の煮物 (しらす・キャベツ・小松菜・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(白菜・しめじ) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ) 青菜のゴマ和え(キャベツ・小松菜)	お好み焼き (挽肉・キャベツ・長ねぎ・小麦粉) 牛乳
11月	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・オクラ・白菜・人参) バナナ	やわらかゆかり粥 みそ汁(人参) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・きゅうり・トマト・玉ねぎ)	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・オクラ・白菜・人参) バナナ	ゆかり粥 みそ汁(人参) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・きゅうり・トマト・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	冷しぶつかけうどん (うどん・鶏挽肉・きゅうり・トマト) 野菜の塩昆布和え・バナナ (オクラ・白菜)	ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 牛乳
12月	やわらか粥 みそ汁(大根) 白身魚と野菜のやわらかカラフル煮 (魚(タラ)・ピーマン・人参・コーン)	やわらか粥 スープ(じゃがいも) 挽肉とブロッコリーのやわらか煮 (鶏挽肉・ブロッコリー・人参・キャベツ)	お粥 みそ汁(大根) 白身魚と野菜のカラフル煮 (魚(タラ)・ピーマン・人参・コーン)	お粥 スープ(じゃがいも) 挽肉とブロッコリーの煮物 (鶏挽肉・ブロッコリー・人参・キャベツ)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(大根) 魚のカラフル焼き・ブロッコリー (魚(ホキ)・ピーマン・人参・コーン) ぜんまい煮(ぜんまい・人参・枝豆)	バナナ餃子 (餃子の皮・バナナ) 牛乳
13月	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(インゲン・鮎) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・人参・キャベツ・コーン)	お粥 具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) オレンジ	お粥 みそ汁(インゲン・鮎) しらすと野菜の煮物 (しらす・人参・キャベツ・コーン)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(絹さや・白菜) 挽肉とじゃがいもの煮物・オレンジ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) コールスローサラダ風(人参・キャベツ・コーン)	ぶどうゼリー せんべい 牛乳
14月	やわらかゆかり粥 みそ汁(ナス) しらすとかぼちゃのやわらか煮 (しらす・かぼちゃ・小ネギ・もやし)	やわらか粥 スープ(大根) 挽肉と青菜のやわらか煮 (鶏挽肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ)	ゆかり粥 みそ汁(ナス) しらすとかぼちゃの煮物 (しらす・かぼちゃ・小ネギ・もやし)	お粥 スープ(大根) 挽肉と青菜の煮物 (鶏挽肉・ほうれん草・人参・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・みそ汁(ナス・ワカメ) 野菜のそぼろ煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・もやし・人参・大根・小松菜) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ)	そうめん汁 (そうめん・鶏挽肉・人参・ほうれん草) 牛乳
15月	やわらか野菜にゆづめん (そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや) グレープフルーツ	やわらか粥 みそ汁(インゲン・鮎) 豆腐とじゃがいものやわらか煮 (豆腐・じゃがいも・人参・きゅうり)	野菜にゆづめん (そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや) グレープフルーツ	お粥 みそ汁(インゲン・鮎) 豆腐とじゃがいもの煮物 (豆腐・じゃがいも・人参・きゅうり)	牛乳 せんべい	モートスバゲタイ (モリタテ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム) ポテトサラダ風・グレープフルーツ (じゃがいも・人参・きゅうり・コーン)	オレンジゼリー せんべい 牛乳
16月	やわらか粥 すまし汁(えのき・鮎) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・小松菜・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 やわらか具だくさんのみそ汁 (鶏挽肉・里芋・絹さや・人参・玉ねぎ) りんご	お粥 すまし汁(えのき・鮎) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・玉ねぎ・人参)	お粥 具だくさんのみそ汁 (鶏挽肉・里芋・絹さや・人参・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	ごはん・すまし汁(えのき・鮎) 白身魚のみそ焼き(魚(サワラ)) おかか和え・レンコンキンピラ (小松菜・レンコン・人参)	りんごケーキ (小麦粉・りんご) 牛乳

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



7月 予定献立表(幼児)



ハーモニイ保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ゆかりごはん・みそ汁 おろし豚しゃぶ かぼちゃの甘煮	ワカメ 豚肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根・小ネギ かぼちゃ	せんべい・牛乳 そうめん汁 牛乳	そうめん・鶏挽肉 人参・ほうれん草
2 16 火	麦ごはん・豆腐の冷汁風 ホッケのみりん焼き・ゆで野菜 切干大根煮	豆腐 魚(ホッケ) 油揚げ	米・押し麦	きゅうり ブロッコリー 切干大根・人参・椎茸	せんべい・牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
3 17 水	ごはん・みそ汁 ズッキーニ入りポークチャップ風 かぶとツナのサラダ	油揚げ 豚肉 ツナ	米	キャベツ 玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ かぶ・トマト	せんべい・牛乳 マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
4 18 木	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・もやしのソテー ナスの揚げ煮	鶏肉	米・里芋	絹さや もやし・ニラ ナス・大根	せんべい・牛乳 緑のクラッカー 牛乳	小麦粉・片栗粉 小松菜・ゴマ
5 金 七夕	七夕そうめん 野菜かき揚げ・とり天 ゆかり和え・オレンジ	鶏肉	そうめん	人参・オクラ・小ネギ 玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・オレンジ	せんべい・牛乳 きらきらゼリー・星せんべい 牛乳	ゼリーの素・もも 星せんべい
19 金	枝豆ごはん・みそ汁 挽肉と春雨の炒め物 三色ナムル	鶏挽肉	米・じゃがいも 春雨	枝豆・玉ねぎ 長ねぎ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ もやし・モロヘイヤ・人参	せんべい・牛乳 すいか・せんべい 牛乳	すいか・せんべい
20 土	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の香味和え	豚肉	米 里芋	もやし・絹さや 玉ねぎ・ニラ 水菜・長ねぎ	せんべい・牛乳 バナナケーキ 牛乳	小麦粉・バナナ
8 22 月	ポークカレー もやしのサラダ グレープフルーツ	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 もやし・人参・水菜・キクラゲ グレープフルーツ	せんべい・牛乳 りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
9 23 火	ごはん・みそ汁 鶏の唐揚げ・オレンジ 夏野菜サラダ	麩 鶏肉	米	なめこ オレンジ アスパラ・ナス・きゅうり・玉ねぎ・トマト	せんべい・牛乳 かぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・かぼちゃ
10 24 水	ごはん・みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 青菜のゴマ和え	豚肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ 玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜	せんべい・牛乳 お好み焼き 牛乳	鶏挽肉・キャベツ 長ねぎ・小麦粉
11 木	冷しぶっかけうどん 野菜の塩昆布和え バナナ	鶏肉	うどん	きゅうり・トマト オクラ・白菜 バナナ	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
25 木 誕生会	冷しぶっかけうどん 野菜の塩昆布和え バナナ	鶏肉	うどん	きゅうり・トマト オクラ・白菜 バナナ	せんべい・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ バナナ・みかん
12 26 金	ごはん・みそ汁 魚のカラフル揚げ・ブロッコリー ぜんまい煮	魚(ホキ) 油揚げ	米	大根 ピーマン・人参・コーン・ブロッコリー ぜんまい・人参・白滝・枝豆	せんべい・牛乳 バナナ餃子 牛乳	餃子の皮・バナナ
13 27 土	チキンカレー コールスロー・サラダ オレンジ	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・コーン オレンジ	せんべい・牛乳 ぶどうゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
29 月	ゆかりごはん・みそ汁 おろし豚しゃぶ かぼちゃの甘煮	ワカメ 豚肉	米	ナス 玉ねぎ・もやし・人参・大根・小ネギ かぼちゃ	せんべい・牛乳 そうめん汁 牛乳	そうめん・鶏挽肉 人参・ほうれん草
30 火	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ グレープフルーツ	牛挽肉・豚挽肉	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム 人参・きゅうり・コーン グレープフルーツ	せんべい・牛乳 オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
31 水	ごはん・すまし汁 白身魚のみそ焼き・おかか和え レンコンキンピラ	麩 魚(サワラ)	米	えのき 小松菜 レンコン・人参	せんべい・牛乳 りんごケーキ 牛乳	小麦粉・りんご

★太枠で囲まれている19日(金)は、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	488kcal(475)	17.2g(15.4)
3～5歳児	582kcal(510)	20.4g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。