



# わんぱく保育園献立表 (7月分)



				離乳食					
		9:30	11:00	15:00	10:30	10:45	14:30	10:45	14:30
日	曜	おやつ	昼食	おやつ	初期	中期	後期	後期	後期
1	金	牛乳 せんべい	ご飯 ミネストローネ 豚肉のうま煮 胡瓜の昆布和え	牛乳 アップルケーキ	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	7倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ トマトスープ 煮豆腐
2	土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 三色和え トマト	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	おじやかゆ 野菜のやわらか煮	5倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	おじやかゆ 野菜のやわらか煮
4	月	牛乳 お米スナック	ご飯 豆腐の味噌汁 ひじきの煮付 ウインナー バナナ	カルピスかん	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ 豆腐スープ じゃこじゃが	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ 豆腐スープ じゃこじゃが
5	火	牛乳 ビスケット	ご飯 小松菜のスープ ポークビーンズ 胡瓜ときゃべつのごま和え	牛乳 チーズ入り蒸しパン	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	7倍かゆ 清汁 きゃべつごま煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつごま煮
6	水	牛乳 ノンフライチップ	ご飯 なすの味噌汁 変わりきんぴら ツルツルサラダ	お茶 おにぎり	10倍かゆ あけぼのマッシュ	7倍かゆ おくらスープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 納豆汁 粉ふき芋	5倍かゆ おくらスープ 納豆汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ おくらスープ 納豆汁 粉ふき芋
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 七タスープ 煮込みハンバーグ ミックス野菜	天の川ゼリー	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 豆腐の味噌煮	7倍かゆ きゃべつスープ グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 豆腐の味噌煮	5倍かゆ きゃべつスープ グリーンピースのやわらか煮
8	金	牛乳 ビスケット	ご飯 麩の清汁 魚のあんかけ 胡瓜のごま和え トマト	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 きゃべつごま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 きゃべつごま煮
9	土	牛乳 せんべい	ご飯 高野のスープ 牛肉の炒め煮	牛乳 あられ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ わかめスープ 高野豆腐のあけぼの煮	おじやかゆ わかめスープ	5倍かゆ わかめスープ 高野豆腐のあけぼの煮	おじやかゆ わかめスープ
11	月	牛乳 せんべい	ご飯 麩の清汁 豚肉となすの味噌炒め 野菜の甘酢和え	牛乳 変わり焼き	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	7倍かゆ 清汁 きゃべつごま煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつごま煮
12	火	牛乳 ぼん菓子	ご飯 コンソメスープ ガリパタキン きゃべつ昆布和え	ヨーグルト和え	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ 小松菜のスープ 人参のじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつごま煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 きゃべつごま煮
13	水	牛乳 ウエハース	ご飯 人参の清汁 鯖のカレー煮 もやしとにらの和え物	牛乳 ポテト餅	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	7倍かゆ 野菜スープ 麩のあけぼの煮	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のあけぼの煮
14	木	牛乳 せんべい	ご飯 じゃが芋の味噌汁 スタミナ納豆	牛乳	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃこじゃが	7倍かゆ 納豆汁 人参の甘煮	5倍かゆ 清汁 じゃこじゃが	5倍かゆ 納豆汁 人参の甘煮
15	金	牛乳 コーンスナック	ご飯 にゅうめん 切干大根の炒め煮 白ごまつくね トマト	牛乳 マカロニきな粉	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え
16	土	牛乳 せんべい	ご飯 わんぱくカレー シルバーサラダ	牛乳 ポーロ	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮	おじやかゆ きゃべつごま煮	5倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮	おじやかゆ きゃべつごま煮
19	火	牛乳 クッキー	ご飯 おくらの清汁 麻婆茄子 小松菜のツナ和え	牛乳かん	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ おくらスープ じゃが芋の甘煮	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ おくらスープ じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮
20	水	牛乳 コーンスナック	ご飯 油揚げの味噌汁 豚肉の炒り煮 もやしのサラダ	牛乳 ジャムサンド	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ トマトスープ じゃこじゃが	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ トマトスープ じゃこじゃが
21	木	牛乳 クッキー	ちらし寿司 豆腐の清汁 チキンカツ ミックス野菜 柑橘類	アイスクリーム	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	7倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐
22	金	牛乳 サブレ	ご飯 ごま味噌汁 いわしの梅煮 酢の物 トマト	お茶 おにぎり	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ トマトスープ 魚の利休煮	7倍かゆ 味噌汁 南瓜のうま煮	5倍かゆ トマトスープ 魚の利休煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜のうま煮
23	土	牛乳 せんべい	ご飯 ハヤシチュー 切干大根のサラダ	牛乳 あられ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	味噌おじやかゆ じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	味噌おじやかゆ じゃが芋の甘煮
25	月	牛乳 ポテトスナック	ご飯 玉ねぎの清汁 牛肉とピーマンの細切り炒め 胡瓜の昆布和え	牛乳 カレー風味のホットケーキ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 人参のじゃこ煮	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 野菜スープ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 大豆サラダ	牛乳 コーンのおやき	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 小松菜のうま煮	7倍かゆ きゃべつスープ じゃが芋のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ きゃべつスープ じゃが芋のそぼろ煮
27	水	牛乳 紫芋スナック	ご飯 ビーフ汁 南瓜のそぼろ煮 もやしの磯辺和え	牛乳 フルーツゼリー	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつごま煮	7倍かゆ 清汁 南瓜のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 きゃべつごま煮	5倍かゆ 清汁 南瓜のうま煮
28	木	牛乳 ウエハース	ご飯 わかめの味噌汁 赤魚の煮付 野菜のごま酢和え	牛乳 ココア入り蒸しパン	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 清汁 煮魚	7倍かゆ チンゲン菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 煮魚	5倍かゆ チンゲン菜スープ 麩のべたべた煮
29	金	牛乳 クッキー	ご飯 とびきりカレー きゃべつとツナの和風サラダ スイカ	ヨーグルト	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ きゃべつスープ 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ きゃべつスープ 南瓜のそぼろ煮
30	土	牛乳 ぼん菓子	肉うどん 春雨の和え物	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	おじやかゆ きゃべつごま煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	おじやかゆ きゃべつごま煮