



# わんぱく保育園献立表 (7月分)



9:30 11:00 15:00				離乳食						
日	曜	おやつ	昼食	おやつ	初期	中期	10:45	14:30	10:45	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 じやが芋の甘煮	7倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	5倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	5倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	
		牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 三色和え トマト	牛乳 ポーロ 豆腐マッシュ	10倍かゆ 野菜マッシュ	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 ワインバー 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 じやこじやが	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ 豆腐スープ じやこじやが	5倍かゆ 豆腐スープ じやこじやが	
		牛乳 ピスケット	ご飯 小松菜のスープ ポークピーンズ 胡瓜ときやべつのごま和え	牛乳 小松菜のマッシュ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	7倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	
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 あけぼのマッシュ	10倍かゆ 7倍かゆ 野菜マッシュ	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 麩のべたべた煮	5倍かゆ 納豆汁 粉ふき芋	5倍かゆ 納豆汁 粉ふき芋	
		牛乳 せんべい	ご飯 七タースープ 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	5倍かゆ きやべつスープ グリ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 きやべつスープ グリンピースのやわらか煮	
8 金	牛乳 ピスケット	ご飯 麵の清汁 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 きやべつのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	
		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 野菜マッシュ	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	おじやかゆ グリンピースのやわらか煮	
9 土	牛乳 せんべい	ご飯 野のスープ 牛肉の炒め煮	牛乳 あられ 野菜マッシュ	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	7倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	
		牛乳 せんべい	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 野菜の甘酢和え	牛乳 変わり焼き 野菜マッシュ	10倍かゆ 人参のうま煮	7倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 きやべつのうま煮	
11 月	牛乳 せんべい	ご飯 麵の清汁 豚肉となすの味噌炒め 野菜の甘酢和え	牛乳 変わり焼き 野菜マッシュ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	7倍かゆ 清汁 きやべつのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのそぼろ煮	
		牛乳 火	ご飯 コンソメスープ ガリバタチキン きやべつの昆布和え	牛乳 ヨーグルト和え 小松菜のマッシュ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 小松菜のスープ 人参のじやこ煮	7倍かゆ 味噌汁 きやべつのそぼろ煮	5倍かゆ 小松菜のスープ 人参のじやこ煮	5倍かゆ 味噌汁 きやべつのそぼろ煮	
13 水	牛乳 ウエハース	ご飯 人参の清汁 鯖のカレー煮 もやしとんの和え物	牛乳 ボテト餅	10倍かゆ 魚のくず煮 白身魚の味噌煮	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	5倍かゆ 野菜スープ 麩のあけぼの煮	
		牛乳 せんべい	ご飯 じやが芋の味噌汁 スタミナ納豆 野菜のおかか和え スイカ	牛乳 いちご蒸しパン 野菜マッシュ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 じやこじやが	5倍かゆ 納豆汁 人参の甘煮	5倍かゆ 清汁 じやこじやが	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 豆腐マッシュ	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 じやが芋のきな粉和え	5倍かゆ トマトスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋のきな粉和え	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋のきな粉和え	
		牛乳 せんべい	ご飯 わんぱくカレー シルバーラダ	牛乳 ボーロ きやべつマッシュ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮	おじやかゆ きやべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮	おじやかゆ きやべつのうま煮	
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 豆腐マッシュ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ おくらスープ じやが芋の甘煮	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ おくらスープ じやが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のうま煮	
		牛乳 水	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 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ トマトスープ じやこじやが	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ トマトスープ じやこじやが	
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 柚橘類	牛乳 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	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	
		牛乳 金	ご飯 ごま味噌汁 いわしの梅煮 酢の物 トマト	牛乳 おにぎり 魚のくず煮	10倍かゆ 野菜マッシュ	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 ハヤシシチュー 切干大根のサラダ	牛乳 あられ 豆腐マッシュ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	
		牛乳 月	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 野菜マッシュ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 野菜スープ 人参のじやこ煮	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	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 小松菜のマッシュ	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 トマトスープ じやが芋のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ トマトスープ じやが芋のそぼろ煮	5倍かゆ トマトスープ じやが芋のそぼろ煮	
		牛乳 水	ご飯 ピーフン汁 南瓜のそぼろ煮 もやしの磯辺和え	牛乳 フルーツゼリー 南瓜マッシュ	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 きやべつのじやこ煮	7倍かゆ 清汁 南瓜のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 きやべつのじやこ煮	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 チングン菜スープ 煮魚	7倍かゆ 味噌汁 チングン菜スープ	5倍かゆ チングン菜スープ 煮魚	5倍かゆ 味噌汁 チングン菜スープ	5倍かゆ 味噌汁 チングン菜スープ	
		牛乳 金	ご飯 とびきりカレー きやべつとツナの和風サラダ スイカ	牛乳 ヨーグルト	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ きやべつスープ 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ きやべつスープ 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 ボーロ	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	7倍かゆ 味噌汁 きやべつのじやこ煮	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 じやが芋の甘煮	