

2026年07月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加																			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																				
1	水	雑穀ご飯 アジのマリネ 温野菜(いんげん) 納豆 みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、食パン、じゃがいも、いちごジャム 小麦粉、雑穀、砂糖、すりこま	牛乳、あじ、木綿豆腐、納豆、みそ、生わかめ、油揚げ、あおのり、たい	バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、レモン、いんげん、ねぎ	牛乳	17	金	雑穀ご飯 かしわの南蛮あえ 粉ふきいも(青のり) みそ汁 果物(キウイ)	牛乳 抹茶蒸パン 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、小麦粉、雑穀	牛乳、鶏もも肉、豆乳、木綿豆腐、みそ、油揚げ、あおのり	バナナ、キウイフルーツ、なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ	牛乳																			
2	木	ハン そうめん がんもどきと野菜の煮物 果物(すいか)	ジョア(鉄&葉酸マスカット味) 干しそうめん、米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、ごま油 果物(オレンジ)	干しそうめん、米、ロールパン、じゃがいも、砂糖、ごま油	ジョア(鉄&葉酸マスカット味) がんもどき、鶏ささ身、錦糸卵、しそひじき	すいか、オレンジ、にんじん、ごぼう、えだまめ(冷凍)、オクラ、	牛乳	18	土	豚丼 小松菜とツナのごま酢和え 果物(オレンジ)	牛乳 手作りラスク 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、フランスパン、マーガリン、砂糖、グラニュー糖、ごま、油	牛乳、豚肉、ツナ油缶	たまねぎ、ごまつな、バナナ、オレンジ、にんじん、きゅうり、いんげん	牛乳																			
3	金	雑穀ご飯 スベアリのマーメイド煮 干草かえ みそ汁 果物(キウイ)	牛乳 とうもろこし 温野菜(にんじん) 果物(バナナ) いりこ	米、マーメイド、雑穀、すりこま、三温糖、砂糖、じゃがいも	牛乳、スベアリ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、豚	バナナ、キャベツ、キウイフルーツ、ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ、にんにく	牛乳 じゃがいも	21	火	パン 中華風やきそば あちやら漬け 果物(パイナップル)	ジョア(鉄&葉酸マスカット味) なっとく丼 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米、ロールパン、バリバリ麺、砂糖、片栗粉、油	ジョア(鉄&葉酸マスカット味) えび、豚肉、挽きわり納豆、豚ひき肉、かまぼこ、こんぶ	パイナップル、オレンジ、はくさい、たまねぎ、しろうり、きゅうり、にんじん、もやし、ただのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、いんげん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳																			
4	土	ふみかん懇談♪ パン ラタトゥウ コンソメスープ 果物(バナナ)	牛乳 わかめご飯 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米、白パン、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、なす、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、トマト、トマトピューレ、きゅうり、コーン、ピーマン、パセリ	牛乳	22	水	雑穀ご飯 鮭の西京焼き 大豆とひじきの炒め煮 みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 手作りプリン 温野菜(にんじん) パン いりこ	米、ロールパン、さつまいも、糸こんにゃく、雑穀、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、だいず水煮、牛肉、油揚げ、いりこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、なす、えのきたけ、ごぼう、いんげん、ねぎ、ひじき	牛乳																			
6	月	雑穀ご飯 夏の豚汁 ごころてんサラダ ししゃも 果物(パイナップル)	牛乳 バナナおからドーナツ 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、米粉、砂糖、糸こんにゃく、油、雑穀、ごま、粉糖	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、ところてん、豚肉、豆乳、おから、みそ、だい	パイナップル、オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、バナナ、トマト、なす、黄ピーマン、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳	23	木	♪お誕生会♪ ハンバーガー コールスローサラダ 野菜スープ 果物(すいか)	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜(ごぼう) 野菜スープ 果物(バナナ)	ロールパン、じゃがいも、くす粉、砂糖、マヨネーズ、黒砂糖、油	牛乳、スキムミルク、ウインナー、きな粉、ハム、ハンバーガーハンバーグ	キャベツ、バナナ、すいか、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、しめじ、レモン、パセリ	牛乳																			
7	火	♪七夕給食♪ ちらし寿司 キャベツの中華和え トマト 七夕魚そうめん汁 果物(メロン)	牛乳 七夕ゼリー 温野菜(にんじん) パン いりこ	Feすりおろしリンゴゼリー、米、白パン、砂糖、麩、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵(だし巻き卵)、しらす干し、いりこ、カツトわかめ、でんぶ、のり	トマト、キャベツ、メロン、にんじん、きゅうり、いんげん、ごぼう、オクラ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ	牛乳	24	金	雑穀ご飯 カレー肉じゃが チーズ巻き揚げ みそ汁 果物(キウイ)	牛乳 ツナパン 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、糸こんにゃく、マヨネーズ、きょうざの皮、油、砂糖、雑穀	牛乳、牛肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、みそ、卵、油揚げ、生わかめ	たまねぎ、オレンジ、キウイフルーツ、水煮缶、みかん缶、えのきたけ、いんげん、ねぎ、パセリ	牛乳																			
8	水	パン イタリアンスパゲティ 手羽中の照り焼き ズッキーニのスープ 果物(キウイ)	牛乳 じゃこと小松菜のご飯 温野菜(ごぼう) 果物(オレンジ)	米、ロールパン、スパゲティ、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽肉、ベーコン、ウインナー、しらす干し、鶏もも肉、たい	たまねぎ、オレンジ、キウイフルーツ、ズッキーニ、にんじん、なす、ごぼう、トマトピューレ、ごまつな、ピーマン、コーン、パセリ	牛乳	25	土	パン 焼きビーフン わかめスープ 果物(オレンジ)	牛乳 ひじきご飯 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	ロールパン、米、ビーフン、油	牛乳、えび、豚肉、木綿豆腐、卵、生わかめ、ベーコン	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん、ねぎ、ひじき、干ししいたけ	牛乳																			
9	木	♪ひびっく試食♪ 雑穀ご飯 魚の煮つけ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) 果物(すいか)	牛乳 チーズクッキー 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、小麦粉、砂糖、バター、雑穀	牛乳、たい、木綿豆腐、挽きわり納豆、みそ、粉チーズ、しらす干し、油揚げ	バナナ、すいか、小松菜、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	牛乳	27	月	雑穀ご飯 肉団子のトマトスープ ★お好み焼き 果物(オレンジ)	牛乳 ココロ揚げ 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米、じゃがいも、お好み焼き粉、砂糖、油、片栗粉、雑穀	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、豚肉、卵、きな粉、あおのり	バナナ、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、トマト、きゅうり、グリーンアスパラガス、トマトピューレ、ねぎ	牛乳																			
10	金	雑穀ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め 粉ふきいも トマトのふわふわスープ 果物(オレンジ)	牛乳 テザートムス(ピーチ) 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米、じゃがいも、よもぎロールパン、油、砂糖、雑穀	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、赤みそ、さけ	キャベツ、もも缶、オレンジ、トマト、赤ピーマン、レタス、たまねぎ、ごぼう、かいわれだいこん、根菜ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳	28	火	ピビンパ 中華スープ(野菜) 果物(すいか)	牛乳 クールゼリー 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米、白パン、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、錦糸卵、ウインナー、生わかめ、いりこ、たい	みかん缶、すいか、ほうれんそう、にんじん、もやし、ごぼう、ただのこ、コーン、えのきたけ、ねぎ	牛乳																			
11	土	♪楽しndeクッキング♪ ご飯 魚の煮つけ 高野豆腐の卵とじ もずく汁 果物(オレンジ)	牛乳 牛乳寒天 温野菜(にんじん) パン	米、ロールパン、砂糖、	牛乳、たい、卵、もすく、木綿豆腐、高野豆腐、鶏ひき肉、たい	オレンジ、みかん缶、にんじん、ただのこ(ゆで)、えのきたけ、いんげん、ねぎ、かんでん(粉)	牛乳	29	水	雑穀ご飯 魚のかば焼き 春雨の酢の物 みそ汁 果物(パイナップル)	牛乳 ビザトースト 温野菜(にんじん) 果物(オレンジ)	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、雑穀、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、いわし、木綿豆腐、ビザ用チーズ、みそ、ベーコン、ハム、生わかめ、油揚げ、たい	パイナップル、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳																			
13	月	雑穀ご飯 豆腐入りマーボナス ナムル 果物(パイナップル)	牛乳 キャラコックケーキ 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、雑穀、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、赤みそ、ハム、しらす干し	パイナップル、なす、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、にら、もやし、ねぎ、干しぶどう、干ししいたけ	牛乳	30	木	♪夏祭りごっこ♪ 焼きそば ウインナー とうもろこし 果物(オレンジ)	牛乳 なめだけご飯 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、ロールパン、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ油漬缶、かまぼこ、かつお節、あおのり、たい、	バナナ、とうもろこし(冷凍)、オレンジ、もやし、なめだけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、パセリ、たまねぎ、キャベツ、いんげん	牛乳 野菜スープ																			
14	火	雑穀ご飯 いわしのパン粉焼き 野菜の浅漬け 納豆 みそ汁 果物(すいか)	牛乳 マカロニきなこ 温野菜(にんじん) 果物(バナナ) いりこ	米、マカロニ、オリーブ油、砂糖、パン粉、雑穀、すりこま	牛乳、いわし、木綿豆腐、納豆、みそ、きな粉、粉チーズ、スキムミルク、油揚げ、いりこ、塩こんぶ、あおのり、たい	バナナ、すいか、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、ねぎ、パセリ	牛乳	31	金	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 花かつお和え みそ汁 果物(すいか)	牛乳 ヨーグルト和え 温野菜(ごぼう) パン	米、よもぎロールパン、雑穀、砂糖、すりこま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、納豆、みそ、油揚げ、かつお節、あおのり	すいか、みかん缶、キャベツ、バナナ、きゅうり、もも缶、りんご缶、たまねぎ、なす、ごぼう、だいこん(たくあん)、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳																			
15	水	♪ひまわりのバス遠足♪ 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜(にんじん) 果物(キウイ)	牛乳 牛乳 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米、ぶどうロールパン、ゆで中華めん、砂糖、油、ごま、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏レバー、焼き豚、牛肉、スキムミルク、しらす干し	オレンジ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、えだまめ(冷凍)、コーン、いんげん、ねぎ	牛乳 じゃがいも	<table border="1"> <tr> <td>1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>522kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.6mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>21.1g</td> <td>カルシウム</td> <td>230mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂質</td> <td>16.0g</td> <td>ビタミンC</td> <td>36mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩分</td> <td>1.9g</td> <td>食物繊維</td> <td>5g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	522kcal	鉄	2.6mg		たんぱく質	21.1g	カルシウム	230mg		脂質	16.0g	ビタミンC	36mg		塩分	1.9g	食物繊維	5g
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	522kcal	鉄	2.6mg																														
	たんぱく質	21.1g	カルシウム	230mg																														
	脂質	16.0g	ビタミンC	36mg																														
	塩分	1.9g	食物繊維	5g																														
16	木	雑穀ご飯 夏野菜カレー ドレッシングサラダ 果物(すいか)	牛乳 フルーツポンチ 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米、ロールパン、じゃがいも、グラニュー糖、雑穀、油、砂糖	牛乳、牛肉、ハム、いりこ、かんでん	すいか、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もも缶、バナナ、ぶどうジュース、きゅうり、かぼちゃ、パイナップル、にんじん、なす、ズッキーニ、ごぼう、コーン、トマト、ピーマン、	牛乳 じゃがいも	<p>★27日のお好み焼きは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。</p> <p>※都合により献立が一部変更になることがあります。</p> <p>※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。</p>																										