



# 7月 献立表



令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜の味噌和え パナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 パナナ	水 こいちしょうゆ 塩 殺物酢 みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー
2 木	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ オレンジ 麦茶	コーン蒸しパン りんごジュース	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり オレンジ コーン りんごジュース	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
3 金	茄子とチキンの和風スパゲティ コーンスープ トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	青菜おにぎり 小魚 牛乳	鶏肉 チーズ 煮干し 牛乳	スパゲティ キャノーラ油 米 ごま油	なす 玉ねぎ 焼きのり コーン もやし ブロッコリー 人参 小松菜	こいちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 水 シチューフレーク トマトドレッシング 麦茶
4 土	スパゲティオボロタン キャベツのマヨサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
6 月	ご飯 味噌汁 コロケツ キャベツのかりかりしらす和え ハイナッブル 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	味噌 しらす干し 牛乳	米 小切麩 コロケツ キャノーラ油 片栗粉 わがし	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 わかめ ハイナッブル	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶
7 火	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 鶏肉の塩焼き 味噌マヨ和え スイカ 麦茶	お星様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 小松菜 コーン すいか	水 殺物酢 塩 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
8 水	マーボー茄子丼 中華スープ もやしとハムのサラダ チーズ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 麦茶	豚肉 味噌 木綿豆腐 ロースハム チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 青りんごゼリーの素	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 干しいたけ いら もやし チンゲン菜	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 塩 麦茶
9 木	ご飯 味噌汁 あじのごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	油揚げ 味噌 あじ きな粉 牛乳	米 ごま マカロニ 食パン 無塩バター 砂糖	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
10 金	ご飯 ズッキーニのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ ハイナッブル 麦茶	コーンおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 無塩バター	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 ハイナッブル コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺物酢 麦茶 こいちしょうゆ
11 土	五目うどん わかめサラダ チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん 砂糖 ごま キャノーラ油 ごま油 せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 わかめ もやし きゅうり オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 殺物酢 麦茶
13 月	ゆかりご飯 味噌汁 たらの和風パン粉焼き かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 せんべい	ゆかり 干しいたけ 白菜 昆布 にんにく しょうが 青のり 南瓜 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 麦茶
14 火	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	カルピスヨーグルトかん 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 カルピス	玉ねぎ 人参 切干大根 パプリカ オレンジ 寒天 ハイナッブル	水 カレールウ 殺物酢 こいちしょうゆ 麦茶
15 水	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 納豆和え チーズ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 チーズ	米 さつま芋 小切麩 キャノーラ油 そうめん ごま 砂糖	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 小松菜 きゅうり 長ねぎ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 塩
16 木	ピピンバ丼 ハム入り中華スープ 春雨の中華和え ハイナッブル 麦茶	ミルクくずもち ビスケット 麦茶	豚肉 ロースハム 牛乳 きな粉	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま 春雨 片栗粉 マンパビスケット	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 長ねぎ きゅうり コーン ハイナッブル	水 こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 殺物酢 麦茶
17 金	野菜パン オニオンスープ 鶏肉のピザ風味焼き 野菜ソテー パナナ 麦茶	梅おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節	野菜パン キャノーラ油 米	玉ねぎ 人参 バセリ ビーマン キャベツ ブロッコリー パナナ わりめ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしょうゆ
18 土	焼きそば もやしのごま和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり もやし コーン グレープフルーツ	中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶 水
21 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツのサラダ チーズ 麦茶	プリン 麦茶	味噌 いわしの煮つけ チーズ 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参	水 殺物酢 塩 麦茶
22 水	ご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き ひじきの煮物 スイカ 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 ひじき しらたき 人参 グリンピース すいか バナナ	水 塩 こいちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
23 木	【大暑】梅しらすご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え ハイナッブル 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	しらす干し 木綿豆腐 味噌 えび かつお節 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 せんべい	わりめ 焼きのり 干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 南瓜 大根 人参 ハイナッブル とうもろこし	水 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
24 金	麦ご飯 夏野菜カレー ごまサラダ パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま ごま油 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 人参 なす トマト もやし 小松菜 パナナ	水 カレールウ 殺物酢 こいちしょうゆ 麦茶
25 土	きつねうどん 粉ふき芋 チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん じゃが芋 せんべい	わかめ 長ねぎ 小松菜 青のり オレンジ	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶
27 月	玄米入りご飯 味噌汁 肉野菜炒め なめたけ和え ハイナッブル 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 玄米 キャノーラ油 わがし	干しいたけ 切干大根 なす 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 なめ茸 ハイナッブル	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
28 火	冷やし中華 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	こねつけ りんごジュース	鶏卵 鶏肉 ウインナー 味噌	中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 米 薄力粉	きゅうり トマト 玉ねぎ バセリ グレープフルーツ りんごジュース	水 チキンスープの素 殺物酢 こいちしょうゆ 塩 麦茶
29 水	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツの塩昆布和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 さば	米 砂糖 ウエハース	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 キャベツ 人参 塩昆布 バナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
30 木	ちくわの玉子とじ丼 味噌汁 かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	焼き竹輪 鶏卵 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 南瓜 きゅうり レーズン オレンジ	水 万能つゆ みりん風調味料 塩 麦茶
31 金	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 海藻サラダ チーズ 麦茶	マーマレードパンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 キャノーラ油 薄力粉 マーマレード	人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト缶 バセリ キャベツ わかめ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	550	19.3	15.9	300	1.5
児 平均量	564	20.4	16.3	271	1.6

都合により献立を変更する場合がございます。