



7月予定献立表



令和8年

本分保育園

日	曜日	献立			材 料		
		朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	水	牛乳 芋かりんとう	ご飯（白米）・味のり・コーンクリームスープ・厚揚げのチーズ焼き・チンゲン菜のソテー・すいか	お茶・梅枝豆おにぎり	鶏肉／脱脂粉乳／生揚げ／チーズ／豚肉／しらす	半つき米／押麦／じゃがいも	味付けのり／にんじん／たまねぎ／グリーンピース／スイート／しめじ／チンゲンサイ／すいか
2	木	牛乳 せんべい	ご飯（玄米）・若布と豆腐の味噌汁・さばの梅煮・青じそドレッシング・オレンジ	お茶・フルーツヨーグルト・かんぱん	豆腐／油揚げ／煮干し／脱脂粉乳／さば／ロースハム／ヨーグルト	玄米／和三盆糖／はるさめ／ごま いり／かんぱん	カットわかめ／たまねぎ／にんじん／ねぎ／しょうが／梅干し／こんにふ／きゅうり／キャベツ／トマト／オレシ
3	金	牛乳 果物	ご飯（白米）・ふりかけ・ワントンスープ・キャベツのホイコーロー・ひじきのサラダ・キウイ	牛乳・アップルホットケーキ	かつお節／しらす／豚ひき肉／豚肉／ツナフレーク／牛乳／卵	半つき米／押麦／ごま いり／春巻き／和三盆糖／薄力粉	焼きのり／ねぎ／チンゲンサイ／キャベツ／ピーマン／たけのこ／ねぎ／にんじん／ひじき／きゅうり／たまねぎ／オレシ
4	土	牛乳 かんぱん	ビーフン・中華風コーンスープ・にらチーズチヂミ・バナナ	お茶・ツイストパン	豚肉／かまぼこ／むきえび／チーズ	ビーフン／片栗粉／薄力粉／ごま油／ツイストパン	にんじん／たまねぎ／もやし／キャベツ／ねぎ／コーン／ねぎ／にら／バナナ
6	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・豚汁・鶏の照り焼き・五目豆・りんごかオレンジ	豆乳・南瓜マドレーヌ	豚肉／豆腐／煮干し／脱脂粉乳／鶏肉／牛肉／ゆで大豆／竹輪／豆乳／卵	半つき米／押麦／じゃがいも／和三盆糖／糸こんにゃく／ホットケーキ粉／小麦粉／バター	にんじん／もやし／だいこん／ごぼう／ねぎ／しょうが／干しひじき／りんご／オレンジ
7	火	牛乳 クラッカー	ご飯（白米）・セタカレー・短冊サラダ・豆腐のふんわり揚げ・メロン	お茶・セタゼリー	むきえび／ツナフレーク／ヨーグルト／脱脂粉乳／チーズ／豆腐のしんじょう	半つき米／押麦／じゃがいも／ごま油／和三盆糖／片栗粉	にんじん／たまねぎ／ピーマン／なす／にんにく／だいこん／きゅうり／メロン／すいか／オレシ
8	水	牛乳 芋かりんとう	ご飯（玄米）・納豆・もずくスープ・豚肉のケチャップ焼き・小松菜とチーズの和え物・バナナ	お茶・味ごはん	豚肉／鶏肉／プロセスチーズ／シーチキン	玄米／はるさめ／なたね油／和三盆糖	にんじん／ほうれんそう／たまねぎ／干ししいたけ／ごま油／うめゆかり／バナナ／塩昆布
9	木	牛乳 クッキー	ご飯（玄米）・味のり・かき玉汁・魚の香味揚げ・プロティンサラダ・オレンジ	牛乳・ヨーグルトケーキ	かまぼこ／卵／煮干し／プロセスチーズ／ししゃも／鶏肉／普通牛乳／ヨーグルト	玄米／薄力粉／調合油／パン粉／和三盆糖	味付けのり／しめじ／えのき／にんじん／たまねぎ／ねぎ／カットわかめ／こんにふ／きゅうり／オレシ
10	金	牛乳 果物	ご飯（白米）・中華丼・しゅうまい・もやしもナムル・キウイ	牛乳・豆乳もち	豚肉／かまぼこ／うすら卵／普通牛乳／きな粉	半つき米／押麦／片栗粉／ごま油／ごま いり／和三盆糖／黒砂糖	にんじん／たまねぎ／きくらげ／はくさい／チンゲンサイ／もやし／きゅうり／キウイ
11	土	牛乳 かんぱん	ミートスパゲティー・コンソメスープ・枝豆・バナナ	お茶・ボルガ	牛ひき肉／鶏ひき肉／プロセスチーズ／ベーコン／チーズ	スパゲッティ 乾／和三盆糖／ボルガ	にんじん／セロリ／たまねぎ／パセリ／えだまめ／バナナ
13	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・魚そうめん汁・南瓜のそぼろ煮・大根サラダ・メロン	豆乳・レモンカップケーキ	お魚バスタ／かまぼこ／牛ひき肉／豚ひき／ロースハム／豆乳／卵／ホイップ クリーム	半つき米／押麦／糸こんにゃく／和三盆糖／薄力粉／バター／グラニュー糖	オクラ／にんじん／こんにふ／たまねぎ／かぼちゃ／さやいんげん／だいこん／ブロッコリー／きゅうり／メロン／オレシ
14	火	牛乳 クラッカー	ご飯（玄米）・ひじきのふりかけ・チキンピーンズ・魚のカレーソース・キャベツじゃこ・オレンジ	お茶・すいかシャーベット	しらす／鶏肉／／ゆで大豆／ホイップ クリーム／プロセスチーズ	玄米／ごま いり／じゃがいも／和三盆糖／調合油／ごま油	ひじき／にんじん／たまねぎ／しめじ／ホールトマト缶／ミックスジュース／グリーンピース／キャベツ／オレシ
15	水	牛乳 芋かりんとう	ご飯（白米）・納豆・ブロッコリーの味噌汁・牛肉とれんこんのカレー煮・トマトの酢物・キウイ	牛乳・手作りピザパン	納豆／卵／煮干し／脱脂粉乳／牛肉／普通牛乳／脱脂乳／ウインナー	半つき米／押麦／糸こんにゃく／なたね油／和三盆糖／ごま油／強力粉／砂糖	ブロッコリー／たまねぎ／にんじん／えのき／れんこん／さやいんげん／トマト／きゅうり／カットわかめ／オレシ
16	木	牛乳 せんべい	ご飯（玄米）・マーボー豆腐・チャプチェ・とうもろこし・すいか	お茶・じゃこごはん	豚ひき肉／牛ひき肉／豆腐／鶏ひき肉／しらす／油揚げ	玄米／片栗粉／和三盆糖／はるさめ／ごま油	にんじん／キャベツ／たまねぎ／干ししいたけ／ねぎ／にんにく／しょうが／ピーマン／スイート／オレシ
17	金	牛乳 果物	ご飯（白米）・ハヤシライス・鮭のムニエル・パインサラダ・バナナ	牛乳・あべかわマカロニ	牛肉／脱脂粉乳／さけ／ロースハム／牛乳／きな粉	半つき米／押麦／じゃがいも／バター／和三盆糖／調合油／マカロニ／黒砂糖	にんじん／たまねぎ／なす／グリーンピース／キャベツ／しめじ／レモン／パインアップル缶／きゅうり／バナナ
18	土	牛乳 かんぱん	豆乳タンタン麺・茎わかめの煮物・きゅうりの塩っぺ和え・オレンジ	お茶・レーズンパン	豚ひき肉／豆乳／牛肉	中華麺／ごま油／ごま いり／和三盆糖／レーズンパン	チンゲンサイ／ねぎ／きゅうり／オレシ
20	月	海の日					
21	火	牛乳 クラッカー	ご飯（白米）・味のり・トマトスープ・魚のあんかけ・しそスパゲティー・バナナ	牛乳・寒天・ポテト	卵／豚肉／かまぼこ／牛乳／プロセスチーズ	半つき米／押麦／片栗粉／スパゲッティ 乾／なたね油／和三盆糖／じゃがいも	味付けのり／トマト／にんじん／たまねぎ／オクラ／きくらげ／はくさい／もやし／ねぎ／ゆかり／オレシ
22	水	牛乳 芋かりんとう	ご飯（玄米）・南瓜の味噌汁・ゆかりチーズつくね・ひじきの煮物・キウイ	お茶・いなりずし	豆腐／油揚げ／脱脂粉乳／かたくちいわし／鶏ひき肉／プロセスチーズ／牛肉／高野豆腐／竹輪	玄米／パン粉／糸こんにゃく／和三盆糖／七分つき米／ごま いり	かぼちゃ／にんじん／えのき／しめじ／ねぎ／カットわかめ／ゆかり／たまねぎ／干しひじき／いんげん／オレシ
23	木	牛乳 クッキー	ゆかりおにぎり・焼きそば・ハンバーグ・とうもろこし・ポテト・きゅうり・すいか お誕生会	お茶・おたのしみ 	豚肉／むきいか／むきえび／牛ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐	半つき米／押麦／中華麺／じゃがいも	たまねぎ／もやし／キャベツ／にんじん／コーン／きゅうり／塩昆布／すいか
24	金	牛乳 果物	ご飯（玄米）・納豆・もずく汁・魚の花火焼き・ゴマドレッシング和え・パイナップル	牛乳・ラスク	納豆／鶏肉／煮干し／白身魚／プロセスチーズ／ロースハム／普通牛乳	玄米／はるさめ／パン粉／くすすり／フランスパン／和三盆糖／バター	たまねぎ／にんじん／干ししいたけ／カットわかめ／ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン／きゅうり／キャベツ
25	土	牛乳 かんぱん	冷やしうどん・厚揚げの中華煮・チーズ・バナナ	お茶・あんトースト	かつお節／牛ひき肉／豚ひき肉／厚揚げ／プロセスチーズ	うどん ゆで／調合油／和三盆糖／片栗粉／あんトースト	きゅうり／トマト／オクラ／もやし／こんにふ／たまねぎ／にんじん／にら／しょうが／バナナ
27	月	牛乳 パン	ご飯（白米）・のっぺい汁・さばの塩焼き・五目豆・りんごかバナナ	お茶・タコライス	豚肉／油揚げ／煮干し／さば／牛肉／ゆで大豆／竹輪／豚ひき肉／プロセスチーズ	半つき米／押麦／じゃがいも／糸こんにゃく／和三盆糖／なたね油／バター／七分つき米	だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ／オレンジ／にんにく／しょうが／干しひじき／りんご／バナナ
28	火	牛乳 クラッカー	ご飯（玄米）・味のり・きのこのスープ・カップコロッケ・納豆和え・すいか	牛乳 手裏剣トースト	豚肉／牛ひき肉／糸引き納豆／普通牛乳／じゃこ／チーズ	玄米／じゃがいも／パン粉／食パン	味付けのり／えのき／しめじ／にんじん／ねぎ／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／もやし／オレシ
29	水	牛乳 芋かりんとう	ご飯（白米）・カレーピーンズ・巣ごもりエッグ・もやしとさばのごま甘酢炒め・バナナ	お茶・みかんのフローズン野菜クラッカー	豚肉／ゆで大豆／ホイップ クリーム／プロセスチーズ／卵／さば 缶／ヨーグルト	半つき米／押麦／じゃがいも／和三盆糖／ごま いり／片栗粉／なたね油／クラッカー	にんじん／たまねぎ／しめじ／トマト缶／グリーンピース／もやし／しょうが／バナナ／みかん缶
30	木	牛乳 せんべい	ご飯（玄米）・かみかみふりかけ・切干大根の味噌汁・大豆バーグ・春雨と胡瓜の酢の物・オレンジ	お茶・ごろし団子	しらす／かつお節／油揚げ／木綿豆腐／煮干し／脱脂粉乳／豚ひき肉／ゆで大豆／大豆ミンチ／かまぼこ（きな粉）	玄米／ごま いり／和三盆糖／片栗粉／はるさめ／さつまいも／きしめん／黒砂糖	塩昆布／切干しだいこん／にんじん／だいこん／ねぎ／たまねぎ／きゅうり／カットわかめ／オレシ
31	金	牛乳 果物	ご飯（白米）・中華スープ・鶏肉のオレンジ焼き・チョレギサラダ・パイナップル	牛乳・玄米フレーク	豚肉／鶏肉／プロセスチーズ／普通牛乳	半つき米／押麦／マロニー／和三盆糖／ごま油／ごま いり／玄米フレーク	にんじん／たまねぎ／きくらげ／はくさい／ねぎ／しょうが／キャベツ／もやし／焼きのり／オレシ