

2026年度 7月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材 料 名		
				赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの
1 水	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー ポテトサラダ すまし汁	麦茶 ウインナーパイ	豚もも肉 みそ/ウインナー ツナ わかめ	果物 キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 椎茸	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油/パイ生地 じゃがいも マヨネーズ 麩
2 木	○	麦ご飯 ヨーグルト マグロのかりん揚げ トマト コーンサラダ みそ汁	麦茶 リンゴマフィン	ヨーグルト カジキマグロ/牛乳 みそ	生姜 トマト/りんご キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま/ホットケーキ粉 バター 砂糖 砂糖 油 じゃがいも
3 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ナムル みそ汁	麦茶 キャラメルコーン	鶏もも肉 豆腐 みそ	果物 りんご レモン にんにく もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖/キャラメルコーン ごま ごま油
4 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	麦茶 クッキー	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 果物 筍 人参	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 /クッキー
6 月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き シルバーサラダ 豆腐のスープ	麦茶 ババロア	生鮭 みそ/牛乳 ロースハム 豆腐	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 筍	米 押麦 砂糖 春雨 マヨネーズ 砂糖
7 火	乳児: リンゴ ジュ ース	黒米ご飯 ミニゼリー 星のコロッケ ツナサラダ そうめん汁	麦茶 おほしさまスナック	豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ 鶏もも肉 豚もも肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オクラ 人参 椎茸 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン/バナナ	米 黒米 ごま セリー パン粉 小麦粉 油/菓子 砂糖 油 そうめん 砂糖 中華蒸麺 油 ごま油 カラースプレー チョコソース /ロールケーキ
8 水	○	焼きそば 乳児:セルフチョコバナナ チーズ 乳児:バナナ とうもろこし トマト すまし汁	麦茶 すいかのロールケーキ	豆腐 わかめ 鶏もも肉/青のり	とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 椎茸	米 押麦 バニラアイス 片栗粉 油/たこ焼き じゃがいも 油
9 木	幼児: リンゴ ジュ ース	わかめご飯 バニラアイス 鶏肉のから揚げ 焼きポテト 具だくさんスープ	麦茶 たこ焼き	わかめ 鶏もも肉/青のり ウインナー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 バニラアイス 片栗粉 油/たこ焼き じゃがいも 油
10 金	○	麦ご飯 果物 カレーのオーロラソース焼き ひじき煮 豚汁	麦茶 シリアルバー	カラスカレイ ひじき 油揚げ 豚もも肉 みそ	果物 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 マヨネーズ/コーンフレーク マシュマロ バター 砂糖 油
11 土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	麦茶 せんべい	豚もも肉 なた いわし わかめ みそ	キャベツ 人参 ビーマン 生姜 筍 玉ねぎ 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま 砂糖/せんべい 麩
13 月	○	麦ご飯 果物 タンダーチキン ツナ海藻サラダ みそ汁	麦茶 マカロニきな粉	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ わかめ 油揚げ みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし 椎茸	米 押麦 /マカロニ きな粉 砂糖 砂糖 ごま油
14 火	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け ハムサラダ なすのみそ汁	麦茶 焼きビーフン	赤魚/ツナ ロースハム 油揚げ みそ	果物 生姜/玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ なす	米 押麦 砂糖 片栗粉/ビーフン 油 マヨネーズ
15 水	○	ハヤシライス 焼きミニポテト チーズ 果物	麦茶 ココアクッキー	豚もも肉 /牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油/ホットケーキ粉 砂糖 バター
16 木	○	ラーメン 煮豆 かみかみ昆布 果物	麦茶 旦那牛乳クレープ	豚もも肉 なた 金時豆 昆布	キャベツ 人参 もやし 筍 玉ねぎ ねぎ 果物	中華生麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖/クレープ
17 金	○	食パン 果物 ハンバーグ マカロニサラダ トマトスープ	麦茶 おかかおにぎり	豚ひき肉 豆腐/かつお節 ロースハム ウインナー	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ 星型人参 セロリ トマト	食パン パン粉/米 油 マカロニ マヨネーズ
18 土	○	チキンライス ウインナー フロッコリー 果物 みそ汁	麦茶 カステラ	鶏もも肉 ウインナー わかめ みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ フロッコリー 果物 玉ねぎ	米 押麦 /カステラ
21 火	○	タコライス スマイルポテト 果物 野菜スープ	麦茶 抹茶蒸しパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 /牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト にんにく 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 カレールウ じゃがいも 油/ホットケーキ粉 砂糖 バター
22 水	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 中華春雨サラダ 冬瓜のスープ	麦茶 フライドポテト	さば ロースハム ベーコン	果物 ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 冬瓜 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖 ごま/じゃがいも 油 春雨 砂糖 ごま油
23 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ みそ汁	麦茶 ペンネポリタン	鶏もも肉/ウインナー チーズ 油揚げ 豆腐 みそ	果物 /玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 マーマレード/ペンネ バター 砂糖 油
24 金	○	麦ご飯 果物 魚のフライ 梅肉和え コーン豆乳スープ	麦茶 サンドパン	しいら かつお節 豆乳	果物 キャベツ 小松菜 人参 梅肉 玉ねぎ とうもろこし	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/食パン ジャム
25 土	○	カレーライス チーズ 果物 みそ汁	麦茶 せんべい	豚もも肉 チーズ 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 果物 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 油 カレールウ じゃがいも /せんべい
27 月	○	夏野菜のスパゲティミートソース ふかしじゃがいも(のり塩味) 果物 若竹汁	麦茶 キラキラゼリー	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ 人参 スズキーニ なす トマト 果物 玉ねぎ 筍 人参	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも/ゼリー
28 火	○	麦ご飯 果物 豚肉のスタミナみそ炒め ツナサラダ コンソメスープ	麦茶 揚げパン	豚もも肉 みそ ツナ	果物 キャベツ 人参 もやし にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 花型人参 しめじ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉/ロールパン 油 グラニュー糖 マヨネーズ 麩
29 水	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんのフライ ビーマンのじゃこ炒め 豆腐のスープ	麦茶 半月ピザ	黒はんぺん/ウインナー チーズ しらす 豆腐	果物 /とうもろこし ビーマン 人参 玉ねぎ 人参 椎茸	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/餃子の皮 砂糖 ごま油 ごま
30 木	○	麦ご飯 果物 クリスピーチキン 中華大根サラダ みそ汁	麦茶 ふわっとふー	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ みそ	にんにく 生姜 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ	米 押麦 コーンフレーク/麩 グラニュー糖 バター 砂糖 ごま油
31 金	○	麦ご飯 パイナップルゼリー アジのパン粉焼き 切干大根煮 けんちん汁	麦茶 米粉のケーキ	アジ 粉チーズ 油揚げ 豚もも肉 豆腐	にんにく 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 ゼリー パン粉 油/米粉のケーキ 砂糖 油

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。

※栄養価は、お昼とおやつ合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。※「/」以降は、おやつで使用する食材です。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	483kcal	20.6g	17.1g	1.5g
幼児	535kcal	22.1g	16.8g	1.7g