

# 7月献立予定表

2026年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				さいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん ゼリー 鮭のみそマヨネーズ焼き ▲■納豆和え すまし汁	牛乳 麩のラスク	米、■卵不使用マヨネーズ、無塩バター、▲焼豆、バター	牛乳、さげ、■絹ごし豆腐、■挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
2	木	ごはん オレンジ 鶏の照焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳 ■焼きそば	米、▲■焼きそばめん、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、■ツナ油漬、みそ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、なす、にんじん	牛乳
3	金	ごはん スペイン風オムレツ スパゲティ-サラダ ▲■野菜スープ	牛乳 ▲◎カステラ	米、じゃがいも、★■卵不使用マヨネーズ、▲スバゲティ-、油	牛乳、◎卵、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	牛乳
4	土	▲■ハヤシライス ▲■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ▲■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、いんげん、コーン缶	牛乳
6	月	ごはん オレンジ ▲■八宝菜 春雨サラダ ▲■わかめスープ	牛乳 バナナケーキ	米、▲■ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、▲小麦粉、はるさめ、片栗粉、ごま油、	牛乳、豚肉(肩ロース)、なると、生わかめ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しいたけ、いんげん	牛乳
7	火	ちらし寿司 七タゼリー ■おほしさまハンバーグ トマト ▲■にゅうめん汁	牛乳 あげばん(きな粉)	米、▲■ロールパン、干しとうめん、砂糖、油、ごま	牛乳、◎鶏系卵、鶏もも肉、■油揚げ、でんぶ、■きな粉	トマト、にんじん、たまねぎ、れんこん、しいたけ、葉ねぎ、さやえんどう	牛乳
8	水	ごはん バナナ 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根煮 みそ汁	フルーチェ ▲■幼児: せんべい	米、マーメレード、砂糖	鶏もも肉、牛乳、みそ、■油揚げ	バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
9	木	ロールパン ▲■ポークビーンズ コールスロー-サラダ ヨーグルト	牛乳 こんぶおにぎり	▲■ロールパン、じゃがいも、米、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、バター	牛乳、ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、■大豆(ゆで)、チーズ、こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳
10	金	ごはん キウイフルーツ ■黒はんぺんフライ 酢の物 みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、▲■ホットケーキ粉、じゃがいも、▲パン粉、油、砂糖、▲小麦粉	牛乳、黒はんぺん、■絹ごし豆腐、◎卵、みそ、生わかめ	きゅうり、キウイフルーツ、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳
11	土	親子丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ▲■せんべい	米、砂糖	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳
13	月	☆みかん組お楽しみ献立☆ うどん フライドポテト バナナヨーグルト	アイス(氷)	▲ゆでうどん、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、みかん缶、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
14	火	ごはん オレンジ ▲■豆腐とツナの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 しらすおにぎり	米、油、▲パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、■ツナ油漬、みそ、■油揚げ、しらす干し、生わかめ、ひじき	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
15	水	☆幼児わくわくランチ☆ みそ汁 ごはん バナナ 野菜入り焼肉 お浸し	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、なす、キャベツ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	牛乳
16	木	☆みかん組職員イチオシ☆ みそ汁 ごはん ■プリン おかか唐揚げ マカロニサラダ	牛乳 ピザトースト	米、▲食パン、▲マカロニ、片栗粉、■卵不使用マヨネーズ、油、▲小麦粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、とろけるチーズ、ウインナー、■油揚げ、かつお節、生わか	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				さいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん キウイフルーツ さばのカラー焼き うの花煮 みそ汁	牛乳 茹でとうもろこし	米、砂糖、ごま	牛乳、さば、■おから、鶏ひき肉、みそ、■油揚げ	とうもろこし、キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
18	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、にんにく	牛乳
20	月	海の日					
21	火	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き トマトサラダ みそ汁	牛乳 ■じゃが丸	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、みそ、■油揚げ、生わかめ、あおのり、豚ひき肉	オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが	牛乳
22	水	ごはん バナナ ▲■麻婆茄子 ナムル たまごスープ	牛乳 きな粉トースト	米、▲食パン、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、■きな粉	バナナ、なす、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
23	木	ごはん キウイフルーツ タンドリーチキン 磯香浸し みそ汁	牛乳 わかめおにぎり	米、油	牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、みそ、炊き込みわかめ、焼きのり	キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳
24	金	ごはん すいか あじのマリネ ひじき煮 みそ汁	牛乳 コーン蒸しパン	米、▲■ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、▲小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、みそ、チーズ、■油揚げ、ひじき	すいか、たまねぎ、なす、にんじん、コーン缶	牛乳
25	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ▲■せんべい	米、片栗粉、砂糖、▲焼豆	牛乳、◎卵、なると、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳
27	月	ピピンバ パンサンスー ▲■冬瓜のスープ オレンジ	牛乳 かぼちゃジャムサンド	米、▲食パン、砂糖、はるさめ、ごま油、無塩バター、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎鶏系卵、ベーコン、ハム、生クリーム	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、とうがん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんにく	牛乳
28	火	▲■夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ メロン	牛乳 サイダーかん	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、メロン、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なす、いんげん、コーン缶	牛乳
29	水	ごはん ミニゼリー さばのみそ煮 ▲いんげんのカレー天 けんちん汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、▲小麦粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、■絹ごし豆腐、みそ	バナナ、いんげん、だいこん、みかん缶、パン缶、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
30	木	ごはん キウイフルーツ ▲■照り焼きハンバーグ ▲■ラトウイユ ▲■南瓜のクリームスープ	牛乳 ▲■チャーハン	米、▲パン粉、油、バター、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、なると、◎卵	たまねぎ、キウイフルーツ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、ねぎ、赤ピーマン、スッキーニ、葉ねぎ、にんにく	牛乳
31	金	☆びんぽんまつり☆ おにぎり(乳児: ごはん) おのり唐揚げ バナナ あおのりポテト	牛乳 お子さまビール	米、油、砂糖、片栗粉、▲小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、あおのり、生わかめ、炊き込みわかめ、■絹ごし豆腐	バナナ、ブロッコリー、葉ねぎ	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。  
今月はみかん組の希望を入れました☺

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	523 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	222 mg
	脂質	16.6 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようお願いいたします。

◎は鶏卵成分含有の食品・献立です。(卵殻カルシウム除く)  
■は大豆成分含有の食品・献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)  
▲は小麦成分含有の食品・献立です。(醤油・酢・麦茶を除く)