

7月 給食献立表

令和8年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	
1	水	ごはん 牛肉の時雨煮 おかか和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 さつまいも じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・大根 きゅうり・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし	
2	木	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	りんごゼリー 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう りんご飲料・寒天	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	
3	金	イエローロール 具だくさんスープ 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも・普通牛乳	イエローロール じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・米 わかめふりかけ	にんじん・たまねぎ 大根・ぶなしめじ フロッコリー・きゅうり 種なしブルー	食塩・穀物酢・麦茶	
4	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶	
6	月	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳	あかうお・油揚げ 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 車糖	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ・寒天	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし	
7	火	ちらし寿司 和え物 すまし汁	ココアケーキ 牛乳	凍り豆腐・ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・車糖・麩 ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミソ キャベツ・きゅうり・カットわかめ たまねぎ	米酢・食塩・かつお・昆布だし こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ ビュアココア・昆布だし	
8	水	カレーライス さわやかサラダ 型抜きチーズ	クッキー 牛乳	型抜きチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・フイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー	
9	木	ごはん 鮭の磯焼き ゆかり和え みそ汁	フライドポテト 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも 調合油	あおのり・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ なす・りよくとうもやし	清酒・食塩・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし	
10	金	ハニーロール 鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ スープ 	フルーツミックス 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	ハニーロール・かたくり粉 調合油・大豆水煮・マヨドレ 顆粒コンソメ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ たまねぎ・パイン缶 もも缶	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶	
11	土	中華丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	豚もも・淡色辛みそ	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 麦茶 煮干しだし	
13	月	ごはん たらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも・麩	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし	
14	火	ごはん チンジャオロース 和え物 みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	赤みそ・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・薄力粉 上新粉・無塩バター いりごま・すりごま	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・はくさい きゅうり・なす りよくとうもやし	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし	
15	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 中華スープ	りんごケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり 白菜・カットわかめ えのきたけ・りんご缶	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩	
16	木	ごはん さわらの照り焼き きざみのり和え みそ汁	かぼちゃきな粉 牛乳	さわら・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん キザミソ・カットわかめ 葉ねぎ・西洋かぼちゃ 干しぶどう	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒 煮干しだし	
17	金	ドッグパン ポークビーンズ ツナサラダ 果物(バナナ) 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	豚もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	ドッグパン・じゃがいも 大豆水煮・顆粒コンソメ マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ・バナナ ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶	
18	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく じゃがいも 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・かつお・昆布だし	
20	月	海の日 (休園日)						
21	火	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	パインケーキ 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ 葉ねぎ・パイン缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 煮干しだし	
22	水	牛丼 みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 じゃがいも・薄力粉 上新粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・なめこ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー	
23	木	ごはん たらのコーンマヨ焼き ゆかり和え みそ汁	ピーチゼリー 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍コーン・マヨドレ	キャベツ・りよくとうもやし にんじん・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ・えのきたけ 葉ねぎ・もも缶・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし	
24	金	食パン ポトフ ポテトサラダ 牛乳	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも・普通牛乳	食パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・冷凍コーン マヨドレ・米・菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・フロッコリー きゅうり	食塩・穀物酢・麦茶	
25	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ひき肉ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶	
27	月	ごはん 鮭の塩焼き きざみのり和え みそ汁	みかんゼリー 牛乳	鮭・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも	キャベツ・りよくとうもやし にんじん キザミソ たまねぎ・葉ねぎ・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・みかん缶 煮干しだし	
28	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	ココアクッキー 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ 薄力粉・上新粉 無塩バター	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア	
29	水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 酢の物 みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	豚もも・赤みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・かたくり粉 車糖・ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	なす・たまねぎ にんじん・きゅうり りよくとうもやし 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 煮干しだし	
30	木	ごはん さわらのマヨ味噌焼き おかか和え すまし汁	一口ドーナツ 牛乳	さわら・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ ホットケーキミックス 調合油	キャベツ・大根・きゅうり にんじん ほうれんそう	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	
31	金	丸パン 牛肉のトマト煮込み さつまいもサラダ 牛乳	五平餅おやき 麦茶	普通牛乳・赤みそ	丸パン・牛肉 じゃがいも・フイヨン さつまいも・マヨドレ 米・車糖・たけや味噌 すりごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・フロッコリー トマトホール缶・きゅうり ミックスパスタ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 本みりん・麦茶	

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
536 kcal	22.2 g	18.7 g	74.5 g	268 mg	2.2 mg	290 µg	0.36 mg	0.43 mg	30 mg	1.8 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。