



# 7月 こんだてひょう



2026年度 ひのほいくえん

日	曜日	献立名	9時おやつ	3時おやつ	主な材料
1	水	ごはん・クリームコーンスープ・ヨーグルト ミートローフ・ラビゴットサラダ	せんべい 麦茶	ジャムサンド 牛乳	精白米・クリームコーン・コーン・玉ねぎ・牛乳・シチューミックス・パセリ・豚挽肉・パン粉 人参・いんげん・じゃが芋・きゅうり・トマト・ヨーグルト/食パン・いちごジャム・牛乳
2	木	ごはん・お麩の味噌汁・オレンジ タラのチーズパン粉焼き・コールスローサラダ	バナナ 牛乳	ココアクッキー 牛乳	精白米・お麩・えのき・ねぎ・タラ・パン粉・粉チーズ・パセリ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・オレンジ/バター・小麦粉・ココア・バニラエッセンス・牛乳
3	金	ごはん・もやしのスープ・スティックきゅうり(梅マヨ) チンジャオロース・小松菜のナムル	ビスケット 牛乳	手作りわかめおにぎり 小魚・麦茶	精白米・もやし・人参・にら・豚肉・片栗粉・水菜・ピーマン・パプリカ・小松菜 えのき・ごま油・きゅうり・梅干し・マヨネーズ/精白米・わかめ・ごま・ごま油・小魚
4	土	塩焼きそば・わかめスープ じゃが芋のそぼろあん・オレンジ	せんべい 麦茶	バナナ クラッカー・麦茶	蒸し中華麺・鶏肉・人参・玉ねぎ・もやし・青梗菜・わかめ・ねぎ・ごま じゃが芋・豚挽肉・いんげん・片栗粉・オレンジ/バナナ・クラッカー
6	月	ロールパン(卵入り)・具沢山スープ・バナナ ポークビーンズ・レタスともやしのサラダ	クッキー 牛乳	リゾット(スキムミルク入り) 麦茶	ロールパン・キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ・人参・ブロッコリー・豚肉・じゃが芋・水菜大豆・トマト缶・パセリ レタス・もやし・きゅうり・ごま・バナナ/精白米・玉ねぎ・しめじ・牛乳・ミックスチーズ・スキムミルク・パセリ
7	火	七夕カレー・そうめん汁 短冊サラダ・すいか	クラッカー 麦茶	お星さまフルーツポンチ せんべい・麦茶	精白米・豚挽肉・かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・人参・オクラ・コーン・小麦粉・カレールウ・そうめん・椎茸 ねぎ・お麩・大根・きゅうり・ツナ缶・ごま・すいか/ぶどうジュース・牛乳・粉寒天・みかん缶・せんべい
8	水	プルコギ丼・たまごスープ チョレギサラダ・オレンジ	バナナ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	精白米・豚肉・人参・玉ねぎ・にら・なす・ごま・鶏卵・小ねぎ・片栗粉・レタス・きゅうり じゃこ・刻みのり・ごま油・オレンジ/マカロニ・きな粉・牛乳
9	木	ゆかりごはん・なすの味噌汁・グレープフルーツ 鮭の南部焼き・高野豆腐の煮物	ビスケット 牛乳	とうもろこし 小魚・麦茶	精白米・ゆかりふりかけ・なす・玉ねぎ・油揚げ・鮭・ごま・高野豆腐・人参 椎茸・いんげん・ひじき・グレープフルーツ/とうもろこし・小魚
10	金	ごはん・キャベツの味噌汁・ヨーグルト 肉団子の甘酢あん・フレンチサラダ	せんべい 麦茶	ちんすこう(スキムミルク入り) 牛乳	精白米・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・豚挽肉・生姜・豆腐・片栗粉・レタス 人参・ブロッコリー・きゅうり・ヨーグルト/小麦粉・スキムミルク・牛乳
11	土	炊き込みチャーハン・ワンタンスープ 厚揚げと小松菜の煮びたし・バナナ	クラッカー 麦茶	おにぎり(塩昆布) 麦茶	精白米・焼豚・人参・ねぎ・いんげん・ワンタンの皮・豚挽肉・小ねぎ 厚揚げ・えのき・小松菜・バナナ/精白米・塩昆布
13	月	ごはん・ほうれん草のすまし汁・オレンジ 鶏肉の梅みそ焼き・ひじきの煮物	バナナ 牛乳	くるくるパイ 牛乳	精白米・ほうれん草・ねぎ・かぶ・鶏肉・生姜・梅干し・ひじき・人参・厚揚げ 糸こんにゃく・いんげん・オレンジ/パイシート・ブルーベリージャム・牛乳
14	火	ミートスパゲッティ・ココロスープ 温野菜サラダ・ヨーグルト	ビスケット 牛乳	豚肉ともやしの炊き込みごはん 小魚・麦茶	スパゲッティ・豚挽肉・人参・玉ねぎ・セロリ・ピーマン・椎茸・しめじ・トマト缶・大根・コーン パセリ・じゃが芋・かぼちゃ・ブロッコリー・ヨーグルト/精白米・豚肉・もやし・こねぎ・小魚
15	水	胚芽入りごはん・小松菜の味噌汁・バナナ もち米しゅうまい・ゴーヤチャンプル	せんべい 麦茶	小倉トースト 牛乳	精白米・胚芽米・小松菜・人参・えのき・鶏挽肉・玉ねぎ・生姜・片栗粉 もち米・豚肉・豆腐・ゴーヤ・削り節・バナナ/食パン・バター・あんこ・牛乳
16	木	ごはん・コンソメスープ・メロン カジキの夏野菜ソースがけ・グリーンサラダ	クラッカー 麦茶	キャロット蒸しパン (スキムミルク入り)・牛乳	精白米・白菜・人参・しめじ・カジキ・生姜・なす・ズッキーニ・玉ねぎ・トマト レタス・ブロッコリー・いんげん・メロン/ホットケーキミックス・人参・スキムミルク・牛乳
17	金	ごはん・春雨スープ・オレンジ 厚揚げと豚肉の中華炒め・わかめサラダ	クッキー 牛乳	おにぎり(菜飯) チーズ・麦茶	精白米・春雨・人参・椎茸・厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・いんげん・レタス・きゅうり わかめ・じゃこ・ごま・ごま油・オレンジ/精白米・菜飯の素・チーズ
18	土	豚丼・玉ねぎの味噌汁 塩昆布ポテトサラダ・バナナ	せんべい 麦茶	おにぎり(わかめ) 麦茶	精白米・豚肉・人参・玉ねぎ・しめじ・刻みのり・豆腐・油揚げ じゃが芋・きゅうり・塩昆布・バナナ/精白米・わかめふりかけ
21	火	しそとじゃこの混ぜごはん・冬瓜のすまし汁・メロン 枝豆腐ハンバーグ・オクラとレタスのサラダ	クラッカー 麦茶	チョコバナナサンデー 麦茶	精白米・しそ・じゃこ・人参・ごま・冬瓜・えのき・ねぎ・豚挽肉・豆腐・枝豆・ひじき・玉ねぎ・パン粉・レタス オクラ・トマト・きゅうり・ごま油・メロン/ラクトアイス・チョコスプレー・コーンフレーク・バナナ・ホイップクリーム
22	水	ごはん・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 タンドリーチキン・鉄骨サラダ・バナナ	ビスケット 牛乳	セサミトースト 牛乳	精白米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレー粉・ヨーグルト・小松菜・ひじき きゅうり・ダイスチーズ・じゃこ・ごま油・バナナ/食パン・バター・ごま・牛乳
23	木	ごはん・豆腐の味噌汁 焼き鮭・人参しりしり・グレープフルーツ	バナナ 牛乳	みかん入りカルピスゼリー せんべい・麦茶	精白米・豆腐・わかめ・大根・鮭・人参・えのき・糸こんにゃく・ツナ缶 グレープフルーツ/カルピス・粉寒天・みかん缶・せんべい
24	金	冷やし中華・青梗菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き・ヨーグルト	せんべい 麦茶	小松菜ベーコンおにぎり 麦茶	生中華麺・焼豚・きゅうり・もやし・トマト・わかめ・ごま・ごま油・青梗菜・人参 玉ねぎ・鶏肉・生姜・マーマレードジャム・ヨーグルト/精白米・小松菜・ベーコン
25	土	麻婆丼・中華スープ かぼちゃの甘煮・オレンジ	クラッカー 麦茶	バナナ せんべい・麦茶	精白米・豚挽肉・生姜・豆腐・ねぎ・椎茸・片栗粉・玉ねぎ・人参・もやし かぼちゃ・いんげん・オレンジ/バナナ・せんべい
27	月	ツナマヨサンド・ポトフ 豆腐サラダ・ヨーグルト	バナナ 牛乳	桜えびと青のりの混ぜご飯 小魚・麦茶	食パン・ツナ缶・玉ねぎ・パセリ・マヨネーズ・鶏肉・人参・じゃが芋・キャベツ・豆腐・レタス きゅうり・ごま・ごま油・ヨーグルト・いちごジャム/精白米・桜えび・青のり・ごま・小魚
28	火	ごはん・油揚げの味噌汁・すいか 鶏肉の塩麩焼き・干し大根と刻み昆布の煮物	せんべい 麦茶	かぼちゃチーズスティック 牛乳	精白米・油揚げ・玉ねぎ・小ねぎ・鶏肉・塩麩・干し大根・刻み昆布・人参 ひじき・いんげん・すいか/かぼちゃ・ミックスチーズ・春巻きの皮・片栗粉・牛乳
29	水	ごはん・ねぎのすまし汁・バナナ 豚肉と夏野菜の炒め物・小松菜のごま和え	クラッカー 麦茶	ラクトアイス ウエハース・麦茶	精白米・ねぎ・わかめ・人参・豚肉・なす・パプリカ・ズッキーニ・玉ねぎ 小松菜・えのき・ごま・バナナ/ラクトアイス・ウエハース
30	木	ごはん・もずくスープ・オレンジ カレイの中華あんかけ・炒り豆腐	ビスケット 牛乳	冷やしそうめん 麦茶	精白米・もずく・玉ねぎ・小ねぎ・カレイ・生姜・人参・ピーマン・片栗粉・豆腐 糸こんにゃく・椎茸・いんげん・オレンジ/そうめん・鶏ささみ・人参・ねぎ・オクラ・梅干し
31	金	ごはん・冬瓜の味噌汁・グレープフルーツ 豆腐つくね・ちくわときゅうりの酢の物	クッキー 牛乳	バナナコーンフレーク 麦茶	精白米・冬瓜・ねぎ・人参・鶏挽肉・生姜・豆腐・片栗粉・ちくわ・きゅうり えのき・わかめ・グレープフルーツ/バナナ・コーンフレーク・牛乳

★仕入れの都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

★調味料は記載していません。★チョコレートは2歳児クラスから使用します。

★土曜日のおやつ(おにぎり)は幼児クラスから自分達でにぎります。

★お昼の給食には麦茶がつきます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
570kcal	22.3g	15.0g	2.1g

(3歳以上児 1ヶ月平均)



7日(火)：七夕メニュー

天の川をイメージしたカレーやお星さまの形をしたゼリーのフルーツポンチを提供します。



21日(火)：お誕生会メニュー

今日のメニューは和食となっております。しそや枝豆、冬瓜、オクラなど旬の食材を多くとりいれています。



栄養士

大田