

7月 献立表 幼児食

2026 年 7 月

宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	ツナオムレツ 蒸しブロッコリー ポテトサラダ オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆ネーブルオレンジ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆砂糖	☆食塩、☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆穀物酢、☆お菓子
2 木	牛肉のしぐれ煮 小松菜のおかか和え トマト バイン缶	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆牛もも肉、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆たまねぎ、しょうが、☆こまつな、☆にんじん、☆トマト、☆パイナップル缶	☆糸こんにゃく、☆砂糖	☆料理酒、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆本みりん、☆麦茶
3 金	あじのフライ 粉ふき芋 ひじきの炒り煮 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆あじ、☆白身魚(乳児)、☆卵、☆煮干し、☆水煮大豆、☆油揚げ、☆牛乳	☆ひじき、☆にんじん、☆干しいたけ、☆バナナ	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆食塩、☆塩こしょう、☆お好み焼きソース、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆お菓子
4 土	他人煮 マカロニサラダ バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆しいたけ、☆きゅうり	☆糸こんにゃく、☆砂糖、☆マカロニ、☆サラダ油	☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子
6 月	鶏肉と厚揚げの煮物 ほうれん草のミモザ和え バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎きになる野菜	☆鶏もも肉、☆厚揚げ、☆卵、☆牛乳	☆にんじん、☆さやいんげん、☆ほうれん草、☆パイナップル缶	☆糸こんにゃく、☆サラダ油、☆砂糖	☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆食塩、☆お菓子、☆きになる野菜
7 火	スペインオムレツ 蒸しブロッコリー そうめん汁 オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ぶどうゼリー	☆ベーコン、☆卵、☆とろけるチーズ、☆蒸しかまぼこ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆赤ピーマン、☆にんにく、☆ブロッコリー、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆ネーブルオレンジ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆有塩バター、☆そうめん	☆塩こしょう、☆あごだし、☆しょうゆ、☆ぶどうゼリー
8 水	豚のしょうが焼き スティックきゅうり ポテトソテー バナナ	○牛乳 ◎メロンパン ◎牛乳	☆豚もも肉、☆ベーコン、☆牛乳	☆しょうが、☆きゅうり、☆にんじん、☆バナナ	☆サラダ油、☆砂糖、☆じゃがいも	☆しょうゆ、☆料理酒、☆食塩、☆塩こしょう、☆メロンパン
9 木	洋風がんもどき 付け合わせ スパゲティソテー バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆水煮大豆、☆ちりめん、☆卵、☆ベーコン、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆ひじき、☆キャベツ、☆にんじん、☆レタス、☆たまねぎ、☆ピーマン、☆パイナップル缶	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆スパゲティ	☆食塩、☆トマトケチャップ、☆お好み焼きソース、☆塩こしょう、☆ケチャップ、☆お菓子
10 金	鮭の塩焼き トマト じゃがいものスープ バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆さけ、☆牛乳、☆ホイップクリーム	☆トマト、☆たまねぎ、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆有塩バター	☆食塩、☆鶏がらだし、☆バセリ、☆塩こしょう、☆お菓子
11 土	冷やし中華 かぼちゃの煮付け バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆蒸しかまぼこ、☆卵、☆煮干し、☆牛乳	☆きゅうり、☆トマト、☆乾燥わかめ、☆かぼちゃ、☆パイナップル缶	☆中華めん、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖、☆ごま油	☆鶏がらだし、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
13 月	夏野菜のカレー サラダ バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆かぼちゃ、☆なす、☆ピーマン、☆レタス、☆きゅうり、☆トマト、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆カレールーウ、☆いりごま、☆砂糖	☆コンソメ、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆本みりん、☆お菓子
14 火	白身魚のカレー風味ムニエル 磯辺ポテト 春雨生酢 オレンジ	○牛乳 ◎ビーフ ◎牛乳	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆あおのり、☆きゅうり、☆にんじん、☆ネーブルオレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆はるさめ、☆いりごま、☆砂糖、☆ビーフ	☆カレー粉、☆塩こしょう、☆食塩、☆穀物酢、☆しょうゆ
15 水	チリコンカーン キャベツのナムル バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆水煮大豆、☆ちりめん、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆にんにく、☆トマトジュース、☆キャベツ、☆きゅうり、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆砂糖、☆サラダ油、☆ごま油	☆カレー粉、☆トマトケチャップ、☆鶏がらだし、☆食塩、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆お菓子



16 木	牛肉のしぐれ煮 小松菜のおかか和え トマト バイン缶	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆牛もも肉、☆ちくわ、☆花かつ お、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆たまねぎ、☆しょうが、☆こまつ な、☆にんじん、☆トマト、☆パイ ナップル缶	☆糸こんにゃく、☆砂糖	☆料理酒、☆穀物酢、☆ しょうゆ、☆本みりん、☆麦 茶
17 金	あじのフライ 粉ふき芋 ひじきの炒り煮 バナナ	○牛乳 ◎アイス ◎お茶	☆あじ、☆白身魚(乳児)、☆卵、 ☆煮干し、☆水煮大豆、☆油揚 げ、☆牛乳、☆アイスクリーム	☆ひじき、☆にんじん、☆干しい たけ、☆バナナ	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ 油、☆砂糖	☆食塩、☆塩こしょう、☆お 好み焼きソース、☆トマトケ チャップ、☆しょうゆ、☆麦 茶
18 土	他人煮 マカロニサラダ バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ね ぎ、☆しいたけ、☆きゅうり	☆糸こんにゃく、☆砂糖、☆マカロ ニ、☆サラダ油	☆しょうゆ、☆本みりん、☆ 穀物酢、☆食塩、☆塩こしょ う、☆お菓子
21 火	スペインオムレツ 蒸しブロッコリー そうめん汁 オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ぶどうゼリー	☆ベーコン、☆卵、☆とろける チーズ、☆蒸しかまぼこ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆赤ピーマン、☆に んにく、☆ブロッコリー、☆にんじ ん、☆葉ねぎ、☆ネーブルオーレ ンジ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆有 塩バター、☆そうめん	☆塩こしょう、☆あごだし、 ☆しょうゆ、☆ぶどうゼリー
22 水	豚のしょうが焼き スティックきゅうり ポテトソー バイン缶	○牛乳 ◎メロンパン ◎牛乳	☆豚もも肉、☆ベーコン、☆牛乳	☆しょうが、☆きゅうり、☆にんじ ん、☆パイナップル缶	☆サラダ油、☆砂糖、☆じゃがい も	☆しょうゆ、☆料理酒、☆食 塩、☆塩こしょう、☆メロン パン
23 木	キッズビビンバご飯 鶏のからあげ フライドポテト ツナサラダ バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆鶏もも肉、☆ツナ 缶、☆牛乳	☆にんにく、☆ほうれんそう、☆太 もやし、☆にんじん、☆りんご、☆ しょうが、☆レタス、☆きゅうり、☆ トマト、☆パイナップル缶	☆米、☆ごま油、☆いりごま、☆ 砂糖、☆かたくり粉、☆サラダ油、 ☆フライドポテト	☆しょうゆ、☆焼き肉のた れ、☆料理酒、☆食塩、☆ 穀物酢、☆塩こしょう、☆お 菓子
24 金	鮭の塩焼き トマト じゃがいものスープ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆さけ、☆牛乳、☆生クリーム、 ☆スライスチーズ	☆トマト、☆たまねぎ、☆バナナ	☆じゃがいも、☆有塩バター	☆食塩、☆鶏がらだし、☆ バセリ、☆塩こしょう、☆お 菓子
25 土	冷やし中華 かぼちゃの煮付け バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆蒸しかまぼこ、☆卵、☆煮干 し、☆牛乳	☆きゅうり、☆トマト、☆乾燥わか め、☆かぼちゃ、☆パイナップル 缶	☆中華めん、☆サラダ油、☆いり ごま、☆砂糖、☆ごま油	☆鶏がらだし、☆しょうゆ、 ☆穀物酢、☆本みりん、☆ お菓子
27 月	鶏肉と厚揚げの煮物 ほうれん草のミモザ和え バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎きになる野菜	☆鶏もも肉、☆厚揚げ、☆卵、☆ 牛乳	☆にんじん、☆さやいんげん、☆ ほうれんそう、☆パイナップル缶	☆糸こんにゃく、☆サラダ油、☆ 砂糖	☆しょうゆ、☆本みりん、☆ 穀物酢、☆食塩、☆お菓 子、☆きになる野菜
28 火	白身魚のカレー風味ムニエル 磯辺ポテト 春雨生酢 オレンジ	○牛乳 ◎ビーブ ◎牛乳	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆あおのり、☆きゅうり、☆にんじ ん、☆ネーブルオレンジ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆じゃが いも、☆はるさめ、☆いりごま、☆ 砂糖、☆ビーブ	☆カレー粉、☆塩こしょう、 ☆食塩、☆穀物酢、☆しょう ゆ
29 水	チリコンカン キャベツのナムル バイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆水煮大豆、☆ちり めん、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆にん にく、☆トマトジュース、☆キャベ ツ、☆きゅうり、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆砂糖、☆サラダ 油、☆ごま油	☆カレー粉、☆トマトケ チャップ、☆鶏がらだし、☆ 食塩、☆しょうゆ、☆穀物 酢、☆お菓子
30 木	洋風がんもどき 付け合わせ スパゲティソー バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆水煮大豆、☆ちり めん、☆卵、☆ベーコン、☆牛乳	☆ひじき、☆キャベツ、☆にんじ ん、☆レタス、☆たまねぎ、☆ビー マン、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆ス パゲティ	☆食塩、☆トマトケチャッ プ、☆お好み焼きソース、☆ 塩こしょう、☆ケチャップ、☆ お菓子
31 金	夏野菜のカレー サラダ バイン缶	○牛乳 ◎アイス ◎お茶	☆牛もも肉、☆牛乳、☆アイスク リーム	☆たまねぎ、☆にんじん、☆かぼ ちゃ、☆なす、☆ピーマン、☆レタ ス、☆きゅうり、☆トマト、☆コー ン缶、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆カ レールウ、☆いりごま、☆砂糖	☆コンソメ、☆穀物酢、☆ しょうゆ、☆本みりん、☆麦 茶



13日(月)と31日(金)は「夏野菜のカレー」です。箸とスプーンを持たせてください。



23日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。

(幼児クラス)

仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。