

2026年 7月

予定献立表

月		火		水		木		金		土	
				1	胚芽ご飯 ローストチキン コロコロソテー こらと卵のスｰﾌﾟ	2	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ヒジキとモヤシのサラダ 麩とわかめの味噌汁	3	夏野菜ｶｰ ブロッコリーサラダ えのきと青梗菜の清まし汁	4	さかなそぼろご飯 豆腐ちゃんぶるー アーサ汁
					シリアル バナナ 牛乳		スイートポテト 牛乳		米粉のバナナパン 牛乳		はと麦おこし バナナ
6	もすく丼 ゆし豆腐(ねぎ) からし菜の胡麻和え	7	ちらし寿司(鮭) キャベツと竹輪の和え物 そうめん汁	8	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ きんぴら炒め ｷｬﾊﾞﾂの味噌汁	9	胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ マセドアンサラダ アーサとかまぼこのすまし汁 やさしいふりかけ (いろいろやさい) ぼーぼー 牛乳	10	胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き 野菜炒め へちまの味噌汁	11	ごぼうピラフ ｶﾌﾞﾅのおかか和え しめじと麩の味噌汁
	ちんすこう 味付けいりこ 牛乳		鉄ゼリー 星食べよ むぎちゃ		じゃこトースト 豆乳				ブアマンケーキ 牛乳		紅はるかチップ バナナ
13	タコライス マッシュポテト 冬瓜スープ	14	納豆ご飯 ちむしんじ からし菜炒め バナナ	15	胚芽ご飯 魚の西京焼き ゴーヤーサラダ 豆苗の味噌汁 プリン 野菜ﾌｧｯｸ (SAWA) ﾊﾋｰﾁｰｽﾞ 豆乳	16	おべんとう  バナナケーキ オレンジ 牛乳	17	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	18	鮭じゃこご飯 肉じゃが 麩の味噌汁
	黒糖蒸しケーキ 牛乳		もすくのひらやーちー むぎちゃ					おにぎり (ツツみそ) むぎちゃ		やきいも	
20		21	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き モーウィとわかめの酢の物 豆腐とコーンのスープ ふむふむ バナナ 豆乳	22	胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切炒め 南瓜の味噌汁 お魚ふりかけ ｼｰｸﾞｳｻｰｾﾘｰ 型抜きチーズ むぎちゃ	23	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 切干大根サラダ 冬瓜スープ アメリカンドッグ 牛乳	24	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 人参しりしりー しめじと玉葱の味噌汁 たかはしもち むぎちゃ	25	五目ご飯 野菜チャンプルー 小松菜の味噌汁 はちや米 バナナ
27	納豆ご飯 いんげんとコーン炒め なめことわかめの味噌汁 すいか きなこトースト 牛乳	28	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 春雨ナムル 鶏肉とエノキのスｰﾌﾟ ゴーヤー入スコーン むぎちゃ	29	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え(小松菜) オニオンスープ お魚ふりかけ ｱｲｽｸﾘｰﾑ ﾌﾞﾅﾅｸﾗｯｶｰ	30	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 五目大豆煮 豆苗の味噌汁 シリアルクッキー バナナ 豆乳	31	なすのミートスパゲティー カボチャサラダ きのこの清まし汁 オレンジ おにぎり (おかか、チーズ) むぎちゃ		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	鶏 _レ 肉 ウィナー はんぺん 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも 片栗粉 シアル	玉葱 生姜 にんにく しめじ プ _ロ ッリー 人参 コ _ー ン缶 パ _タ
2	木	ホキ かつ 味噌 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 おつゆ麩 さつま芋 無塩バター 生 _ク ーム	玉葱 もやし 胡瓜 人参 えのき ねぎ
3	金	豚 _レ 肉 豆乳 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 へ _マ 茄子 南瓜 プ _ロ ッリー 胡瓜 トマト コーン缶詰 チンゲンサイ えのき ねぎ バナナ ぽ _ん 汁
4	土	鯖 沖縄豆腐 かつ	精白米 三温糖 油 おこし	人参 ｺ _ー ﾎ _ー ﾘ みつば 生姜 ｷﾔﾍﾞﾂ ﾏｰﾏ(乾) ねぎ えのき パ _タ
5	日			
6	月	豚挽肉 ゆし豆腐 味噌 かつ 味付けいりこ 普通牛乳	精白米 炒り胡麻 薄力粉 三温糖 油	もずく ｾﾞｰﾏﾝ コーン缶詰 人参 生姜 ねぎ ｶﾅｼﾞﾔ 胡瓜 人参
7	火	紅鮭 卵 ちくわ	精白米 三温糖 本みりん サラダ油 白炒りゴマ そうめん(乾) 鉄ゼリー 星たべよ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 ｷﾔﾍﾞﾂ 胡瓜 もやし しめじ みつ葉
8	水	ｸﾞﾙｸﾞ 卵 豚肩ロース 味噌 シラス ｾﾞﾞ用ﾌｰｽﾞ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 揚げ油 本みりん 三温糖 油 おつゆ麩 ミニ食パン ﾏﾓｰｽﾞ	しらたき ｺ _ー ﾎ _ー ﾘ 人参 コ _ー キヤベツ
9	木	沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 プ _ロ ﾃｽﾃｰｽﾞ かまぼこ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも ﾏﾓｰｽﾞ ｷｯｸｰｷ粉 薄力粉 黒砂糖粉 サラダ油	人参 生姜 長ねぎ プ _ロ ッリー 人参 コ _ー 缶 ﾏｰﾏ(乾) ねぎ
10	金	ホキ 卵 ｾﾞﾞ用ﾌｰｽﾞ かつ 沖縄豆腐 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ｷｯｸｰｷ粉 じゃがいも ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 パ _ﾃ ﾘ 小松菜 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン缶詰 へ _マ
11	土	ロースハム 削り節 味噌	精白米 上白糖 本みりん おつゆ麩	ｺ _ー ﾎ _ー ﾘ ｾﾞｰﾏﾝ 角ｶﾜ 胡瓜 トマト しめじ みつ葉 パ _タ
12	日			
13	月	合挽肉 プ _ロ ﾃｽﾃｰｽﾞ 普通牛乳 ｾﾞｰｺﾝ かつお節 卵	精白米 油 じゃがいも 有塩バター ｷｯｸｰｷ粉 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 ｷﾔﾍﾞﾂ トマト パ _ﾃ ﾘ 冬瓜 人参
14	火	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩ロース 味噌 沖縄豆腐 かつ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉	ﾌﾞﾝｾﾝｱﾗのり にんにく 人参 玉葱 ねぎ ｶﾅｼﾞﾔ キャベツ もやし 人 _参 パ _タ もずく コ _ー
15	水	鮭 味噌 ベビーチーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ブリン	生姜 ｺﾞｰﾔｰ ｾﾞﾞ缶 人参 玉葱 トウモロウ しめじ えのき
16	木	卵 普通牛乳	薄力粉 ｷｯｸｰｷ粉 三温糖 油	パ _タ オレンジ
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつ 固形ｺｰｸﾙﾄ 味噌	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 漁連おむすびのり
18	土	鮭 シラス 豚ロース 麩 味噌	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 焼き芋	ねぎ 玉葱 人参 ｸﾞﾚｰｽ しらたき ねぎ
19	日			
20	月			
21	火	ｷ 味噌 シラス 絹ごし豆腐 麩 ｽｷﾑﾐﾙｸ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ﾏﾓｰｽﾞ 本みりん 三温糖 生 _ク ーム ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ コーン缶詰 ねぎ パ _タ
22	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 豚 _レ 肉 お魚ふりかけ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 じゃがいも 片栗粉	玉葱 ｾﾞｰﾏﾝ 人参 もやし 南瓜 しめじ ねぎ
23	木	鶏 _レ 肉 かつ ｾﾞｰｺﾝ かつお節 ウィナー 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 白ごま ｷｯｸｰｷ粉	玉葱 人参 ｷｰﾙﾄﾞ缶 にんにく 生姜 切り干し大根 胡瓜 冬瓜
24	金	鯖 卵 味噌 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく 人参 ｾﾞｰﾏﾝ 玉葱 しめじ 玉葱
25	土	鶏 _レ 肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 味噌	精白米 本みりん 油 <和干菓子類>おこし	人参 干しひじき ねぎ ｷﾔﾍﾞﾂ 玉葱 コ _ー 小松菜 パ _タ
26	日			
27	月	糸引き納豆 ｾﾞｰｺﾝ 味噌 きな粉 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 食パン 有塩バター 三温糖	ﾌﾞﾝｾﾝｱﾗのり 人参 さやいんげん コ _ー 缶 なめこ 乾燥わかめ ねぎ ﾏｲｶ
28	火	鯖 卵 鶏 _レ 肉 スキムミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 緑豆春雨 三温糖 生 _ク ーム 無塩バター ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 サラダ油	人参 もやし 胡瓜 えのき ねぎ バナナ ｺﾞｰﾔｰ
29	水	合挽肉 普通牛乳 卵 ｾﾞﾞ用ﾌｰｽﾞ ｾﾞｰｺﾝ 大豆 お魚ふりかけ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 炒り胡麻 三温糖 片栗粉 ﾏｲｶﾞﾘｰﾑ ｶﾞﾝｸﾞ ｸﾗｼｶﾙ ｸﾗｯｶｰ	玉葱 人参 小松菜 人参 胡瓜 パ _ﾃ ﾘ
30	木	ホキ 卵 大豆 鶏 _レ 肉 油揚げ 味噌 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 三温糖 おつゆ麩 ｷｯｸｰｷ粉 油 ﾏﾞﾙ(ﾌｵｽﾄ)	青のり ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロウ しめじ パ _タ
31	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ ロースﾄ はなかつお ｾﾞﾞ用ﾌｰｽﾞ	ｽﾊﾞｹｯﾃﾐ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 マカロニ ﾏﾓｰｽﾞ 胚芽米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマトﾎﾞｰﾙ 南瓜 胡瓜 えのき しめじ ねぎ オレンジ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。