

2026年7月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	13	さわらの胡麻みそ焼き	さわら・酒・味噌・ごま	ブルーベリーサンド	きなこおにぎり	野菜煮込みうどん
	27	いんげんのかつお煮	いんげん・人参・醤油・素精糖・みりん	食パン・ブルーベリージャム	精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	干しうどん・豚ひき・大根・にんじん・ごぼう・長葱・青菜・ごま油・味噌・かつおだし
火	14	ごはん	精白米・胚芽米	くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
	28	ニラスープ	ニラ・玉葱・えのき・海水塩・醤油・片栗粉・かつおだし	かぼちゃのチーズ餅	わかめおにぎり	豚肉のアップルソース焼き・かぼちゃサラダ
水	15	ミートローフ	豚肉・木綿豆腐・玉葱・醤油・海水塩・パン粉	くだもの・牛乳	麦茶	豚肉のアップルソース焼き・かぼちゃサラダ
	29	わかめとコーンのサラダ	わかめ・キャベツ・コーン・トマト・醤油・米酢・なたね油・海水塩・素精糖	芋ようかん	焼肉ごはんおにぎり	煮魚・きゅうりの梅肉和え
木	2	ごはん	精白米・胚芽米	くだもの・牛乳	麦茶	ツナごはん・味噌汁
	16	春雨スープ	春雨・人参・玉葱・ほうれん草・醤油・海水塩・かつおだし	ツナトースト	ゆかりおにぎり	豆腐のあんかけ・かぶの煮物
金	3	松風焼き	鶏肉・豚肉・ねぎ・玉葱・パン粉・味噌・生姜・ごま	豚飯	おかかおにぎり	魚のステーキ・いんげんとコーンのマリネ
	17	切り干し大根のナムル風	切干大根・きゅうり・もやし・海水塩・にんにく・ごま・醤油・酒・ごま油・素精糖	くだもの・牛乳	麦茶	菜飯じゃこおにぎり・味噌汁
土	4	きつねうどん	うどん・鶏肉・油揚げ・人参・しいたけ・キャベツ・ほうれん草・醤油・酒・海水塩・ねぎ	黒糖パン・チーズ		
	18	鶏じゃが煮	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・さやいんげん・素精糖・みりん・醤油・なたね油	くだもの・牛乳	とうもろこしパン	回鍋肉・さつまいもひじき煮
月	6	フルーツヨーグルト	ヨーグルト・素精糖・みかん缶・もも缶	くだもの・牛乳	こんぶおにぎり	回鍋肉・さつまいもひじき煮
	13	肉みそ豆腐	木綿豆腐・豚肉・玉葱・人参・しいたけ・なたね油・味噌・素精糖・片栗粉・小松菜・薄力粉	とうもろこしパン	こんぶおにぎり	回鍋肉・さつまいもひじき煮
火	20	きゅうりのひじき和え	きゅうり・ひじき・醤油・海水塩・ごま	くだもの・牛乳	麦茶	ごはん・スープ
	27	かぼちゃとえのきの味噌汁	かぼちゃ・えのき・味噌・煮干し	くだもの・牛乳	麦茶	ごはん・スープ
水	7	⑦セタソーめん②①ごはん	そうめん・オクラ・しいたけ・ほうれん草・海水塩・醤油・かつおだし・人参	⑦ぶどうゼリー・野菜チップ	わかめおにぎり	スパゲティナポリタン・スープ
	21	かじきのバーベキューソース焼き	かじき・薄力粉・なたね油・りんご・米酢・酒・みりん・醤油	②①フルーツヨーグルトヨーグルトみかん缶・もも缶	精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	スパゲティ・玉葱・豚ひき・にんじん・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・
木	8	コールスロー	コーン・人参・キャベツ・きゅうり・なたね油・米酢・海水塩	⑦ぶどうジュース・アガー・素精糖・ズッキーニ	麦茶	パルメザンチーズ・海水塩・なたね油
	22	②①そうめん汁	②①そうめん・しいたけ・ほうれん草・海水塩・醤油・かつおだし・人参	くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
金	9	中華丼	精白米・胚芽米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・海老・玉葱・醤油・米酢・片栗粉・海水塩	スコーン	焼肉ごはんおにぎり	魚の焼肉だれ・刻み昆布煮つけ
	23	かぼちゃのそぼろあん	かぼちゃ・豚肉・片栗粉・酒・素精糖・醤油	くだもの・牛乳	麦茶	魚の焼肉だれ・刻み昆布煮つけ
土	10	わかめと大根のスープ	大根・人参・わかめ・ごま・海水塩・醤油	くだもの・牛乳	麦茶	ほたてごはん・すまし汁
	17	豚肉の生姜焼き	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油	梅しそじゃこごはん	ゆかりおにぎり	魚の海苔味噌焼き・キャベツの土佐酢和え
月	24	おかひじきとえのきのお浸し	おかひじき・えのき・かつおだし・醤油	くだもの・牛乳	麦茶	魚の海苔味噌焼き・キャベツの土佐酢和え
	31	ごはん	精白米・胚芽米	くだもの・牛乳	麦茶	おかかおにぎり・味噌汁
火	7	さつまいもの味噌汁	さつまいも・ねぎ・ほうれん草・青のり・味噌・煮干し	くだもの・牛乳	麦茶	豆腐ハンバーグ・切干大根のごまサラダ
	14	鶏肉のトマトソース煮	鶏肉・玉葱・にんにく・マッシュルーム・コーン・パセリ・なたね油・トマトピューレ・海水塩・生クリーム・	しらすの和風スパゲティ	おかかおにぎり	豆腐ハンバーグ・切干大根のごまサラダ
水	21	夏野菜のピクルス	パプリカ・赤パプリカ・黄パプリカ・なたね油・ごま油・米酢・素精糖・海水塩	しらす・たまねぎ・しめじ・にんにく・なたね油・酒・海水塩	精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま	豆腐・鶏ひき・玉葱・ひじき・にんじん・パン粉・卵・海水塩・なたね油・醤油・素精糖・
	28	ふりかけごはん	精白米・胚芽米・ふりかけ	くだもの・牛乳	焼き海苔	片栗粉・かつおだし 切干大根・きゅうり・にんじん・コーン・味噌・米酢・マヨネーズ
木	5	豆腐とニラのすまし汁	豆腐・ニラ・しいたけ・醤油・海水塩・かつおだし	くだもの・牛乳	麦茶	じゃこトースト・クリームスープ
	12	鶏南蛮うどん	うどん・鶏肉・ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・海水塩・かつおこんぶだし	レーズンパン・小魚	< 今月のお知らせ > 暑い日が続いて、早くも夏バテしてしまいそうです	
土	19	かぼちゃ焼き	かぼちゃ・なたね油・海水塩	レーズンパン(乳・たまごなし)・小魚	< 今月のお知らせ > 暑い日が続いて、早くも夏バテしてしまいそうです	
	26	ジャムヨーグルト	ヨーグルト・イチゴジャム	くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 暑い日が続いて、早くも夏バテしてしまいそうです	

* 乳児)エネルギー443kcal たんぱく質17.7g 脂質14.2g * 幼児)エネルギー534kcal たんぱく質21.3g 脂質17.6g
* 3時のおやつは、牛乳(豆乳入り)とくだものがつきます。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。
* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。 不明点がございましたら調理室までお声がけください。