令和8年　7月献立表

みどり保育所

除去お知らせマーク（★卵、■甲殻類）

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
1	水	昼	麦ごはん 豚肉の生姜焼き レモン醤油あえ 人参スープ バナナ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、生姜 ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン キャベツ、人参、きゅうり 人参、玉ねぎ バナナ	精白米、大麦 油	酒、しょうゆ しょうゆ, レモン汁 鶏ガラ、塩、こしょう
		3	ごま塩おにぎり			精白米	ごま塩
2	木	昼	なすの肉味噌うどん 高野豆腐の含め煮 フレンチサラダ パイン	豚肉 高野豆腐	なす、人参、玉ねぎ きゅうり、レタス 、みかん缶 パイン	干しうどん、ごま油 砂糖、片栗粉 砂糖 油	味噌、しょうゆ しょうゆ、酒、食塩 かつお節 塩、こしょう、酢
		3	おからクッキー	おから		バター、砂糖、ごま	小麦粉、BP
3	金	昼	麦ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜炒め煮 五目味噌汁 オレンジ	鮭 厚揚げ 豆腐	玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン 小松菜 玉ねぎ、人参、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 マヨドレ 砂糖, 油 じゃが芋	味噌 しょうゆ 味噌、かつお節
		3	フルーツ寒天		粉寒天、もも缶、みかん缶	砂糖	
4	土	昼	豚丼 きゅうりの即席漬け バナナ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり バナナ	精白米、片栗粉 ごま油	しょうゆ、みりん 酒、食塩 しょうゆ
		3	わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
6	月	昼	麦ごはん スタミナ野菜炒め ひじきの煮物 豆腐の清汁 バナナ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、なす、ピーマン、にんにく ひじき、人参、ピーマン わかめ、水菜 バナナ	精白米、大麦 砂糖、ごま油 砂糖、油	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、塩、酒, かつお節
		3	フレンチトースト	★卵、牛乳		食パン、砂糖	マーガリン、バニラエッセンス
7	火	昼	天の川そうめん 松風焼き フライドポテト 小松菜のソテー すいか	ツナ缶 鶏ひき肉, 豆腐	昆布、人参, オクラ 生姜, 玉ねぎ, 人参 ポテト 小松菜, すいか	砂糖, そうめん 片栗粉, 油, ごま 油 バター, 油	しょうゆ、塩 酒、かつお節 塩 塩, こしょう
		3	七夕フルーツポンチ		粉寒天、みかん缶、パイン缶、もも缶	砂糖	食紅
8	水	昼	麦ごはん 麻婆豆腐 チーズ グリーンサラダ バナナ	豆腐、豚肉 チーズ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 ピーマン、青ねぎ きゅうり、レタス 、トマト、 みかん缶 バナナ	精白米、大麦 油、片栗粉 油, コーン缶	赤味噌 塩、こしょう、酢
		3	ツナマヨ蒸しパン	ツナ缶、牛乳	玉ねぎ	★蒸しパンミックス	マヨドレ
9	木	昼	麦ごはん あじの香味焼き 春雨の酢の物 麸とわかめの清汁 オレンジ	あじ ハム 焼き麸	にんにく キャベツ、人参 わかめ、水菜 オレンジ	精白米、大麦 春雨、砂糖、ごま油	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 しょうゆ、塩 酒、かつお節
		3	マカロニのあべかわ			マカロニ、砂糖	きな粉、塩
10	金	昼	わかめごはん レバーのパイン煮 かぼちゃのごまサラダ キャベツのスープ バナナ	鶏レバー	炊き込みわかめ 生姜、パイン缶 かぼちゃ、きゅうり キャベツ、人参 バナナ	精白米 ごま、マヨドレ	ケチャップ, ソース, 酒 しょうゆ コンソメ、塩、こしょう
		3	高野スティック	高野豆腐		油、砂糖、小麦粉	きな粉、塩
11	土	昼	ピラフ もやしのスープ オレンジ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米	コンソメ、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう
		3	おかかおにぎり			精白米	かつお節、しょうゆ
13	月	昼	麦ごはん 肉団子とナスの揚げ煮 納豆あえ おかず味噌汁 すいか	合挽肉 納豆 油揚げ	玉ねぎ、なす ほうれん草、もやし、人参 もみのり かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう 人参、小松菜、生姜 すいか	精白米、大麦 油, パン粉	塩、しょうゆ かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節
		3	じゃが丸くん	チーズ		じゃが芋	塩、油、バター
14	火	昼	麦ごはん 飛び魚の変わり漬け コールスローサラダ 麸とわかめの清汁 オレンジ	飛び魚	 きゅうり、キャベツ オレンジ	精白米, 大麦 片栗粉、油、砂糖 コーン缶、油	酒、しょうゆ、酢 酢、塩、こしょう
		3	ホットケーキ	★卵、牛乳		はちみつ、ホットケーキミックス	マーガリン
15	水	昼	麦ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん オクラのおかか和え 豆腐とニラのスープ パイン	鶏肉 豆腐	人参、ピーマン オクラ、人参 にら パイン	精白米、大麦 片栗粉、油、じゃが芋、コーン缶 砂糖、片栗粉 砂糖	しょうゆ、酢 かつお節、しょうゆ コンソメ、塩、こしょう
		3	ぎょうざの簡単ピザ	ツナ缶、チーズ	ピーマン	ぎょうざの皮	ケチャップ

16日(木)は『はいカラ弁当』の日です。
子どもたちは毎月のお弁当の日が嬉しくて楽しみにしています。ただ、この時期はお弁当が暑さにより傷みやすいので、7月・8月はお弁当の日をやめています。7月はお家から空のお弁当箱と食具を持って来てもらい給食をつめて、子どもたちに少しでもお弁当の気分を味わってもらえたらと思います。
※ミニトマトは半分～1/4に切って提供します

～お願い～
すみれ、れんげ、こすもす、ひまわり組は空のお弁当箱とフォーク・箸を当日に持って来て下さい。(もも、たんぽぽ組はいつも通りお皿で食べます)

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
16	木	昼	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ ピーマンの三色あえ とうもろこし・ミニトマト オレンジ	鶏肉	 生姜 ピーマン、人参、もやし ミニトマト オレンジ	 精白米、大麦 片栗粉、油 ごま、砂糖 とうもろこし	ゆかり しょうゆ しょうゆ
		ハイカラ弁当の日					
		3	カルピス寒天		粉寒天、みかん缶		カルピス
17	金	昼	◆鶏ごぼう丼 金時豆の含め煮 えのきのスープ オレンジ	鶏肉 金時豆 豆腐	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ えのき、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、片栗粉、油 砂糖	しょうゆ、みりん、酒、塩 塩 コンソメ、塩、こしょう
		カミカミデー					
		3	◆チーズラスク	フランスパン, チーズ		バター	
18	土	昼	炊き込みごはん 味噌汁 バナナ	ツナ缶	ごぼう、人参、しいたけ、れんこん 玉ねぎ、人参、しめじ、わかめ 青ねぎ バナナ	精白米、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん 味噌、かつお節
		3	ココア蒸しパン			★蒸しパンミックス	ココア
20	月		海の日				
21	火	昼	麦ごはん 煮魚 塩昆布あえ 小松菜ときのこのスープ オレンジ	さば	生姜 きゅうり、キャベツ、人参、塩昆布 小松菜、しめじ、えのき、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 ごま油	酒、しょうゆ 鶏ガラ、こしょう、塩 しょうゆ
		3	マドレーヌ	★卵	レモン汁	バター、砂糖, 小麦粉	BP
22	水	昼	トマト入りドライカレー 中華風冷奴 ごまマヨネーズサラダ パイン	豚ひき肉 豆腐、鶏肉	玉ねぎ、トマト、枝豆 わかめ、きゅうり ほうれん草、キャベツ パイン	精白米、バター 砂糖、ごま油 ごま	鶏ガラ、カレー粉、塩 しょうゆ、酢 マヨドレ、しょうゆ
		3	豆乳くずもち	豆乳		砂糖、片栗粉、砂糖	きな粉、塩
23	木	昼	麦ごはん ひじき入りオムレツ ばんさんすう 味噌汁 バナナ	★卵 油揚げ、ハム、	 ひじき、玉ねぎ、人参 きゅうり 玉ねぎ、人参、しめじ、わかめ 青ねぎ バナナ	精白米、大麦 油、砂糖 春雨、ごま、砂糖、ごま油	 ケチャップ 酢、しょうゆ 味噌、かつお節
		3	抹茶スコーン	あずき、おから、ヨーグルト		米粉、砂糖、油	抹茶、BP
24	金	昼	冷やし中華 なすのケチャップ炒め ゆかりあえ オレンジ	鶏肉	きゅうり、トマト なす、ピーマン きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり オレンジ	中華めん、砂糖、ごま油 オリーブ油、砂糖	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ, ケチャップ
		3	ツナおかかおにぎり	ツナ缶、かつお節		精白米	しょうゆ
25	土	昼	わかめごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め バナナ	豚肉	炊き込みわかめ 玉ねぎ、なす、ピーマン バナナ	精白米 油、砂糖	 味噌、しょうゆ
		3	シュガートースト			食パン、グラニュー糖	マーガリン
27	月	昼	ラタトゥイユパスタ かぼちゃのバター煮 ごぼうサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	玉ねぎ、トマト缶、 ズッキーニ、なす、にんにく 黄ピーマン かぼちゃ ごぼう、きゅうり、人参 オレンジ	油、スパゲッティ バター、砂糖 ごま、マヨドレ、砂糖	 ケチャップ、塩、こしょう 鶏ガラ しょうゆ しょうゆ、酢
		3	レーズン蒸しパン	牛乳	レーズン	★蒸しパンミックス	
28	火	昼	麦ごはん チャプチェ 大豆とハムのサラダ コーンスープ バナナ	豚肉 大豆、ハム	ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、にんにく きゅうり、人参 玉ねぎ, チンゲンサイ, パセリ バナナ	精白米、大麦 春雨、ごま油、砂糖 マヨドレ 油, コーンクリーム缶	 みりん、しょうゆ、ソース しょうゆ、こしょう コンソメ、こしょう
		3	☆グリーンドーナツ	★卵、牛乳	ピーマン	砂糖、ホットケーキミックス、油	はちみつ
29	水	昼	麦ごはん レバーの酢豚風 あらめの中華あえ 豆腐の清汁 すいか	鶏レバー ハム 豆腐	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン あらめ、きゅうり、人参 わかめ、水菜 すいか	精白米、大麦 じゃが芋、砂糖、片栗粉 コーン缶、砂糖、ごま油	 しょうゆ、酒、ケチャップ ウスター 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒、かつお節
		3	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶、バナナ、パイン缶	砂糖	
30	木	昼	麦ごはん トマトすき焼き 焼き魚 梅マヨ和え バナナ	豚肉、焼き豆腐 ししゃも 竹輪	トマト、レタス、人参、しめじ キャベツ、わかめ、梅干し バナナ	精白米、大麦 うどん、砂糖、油 砂糖	 しょうゆ、酒 マヨドレ
		3	プラマンジェ	牛乳	ブルーベリージャム	片栗粉、砂糖	バニラエッセンス
31	金	昼	麦ごはん ツナじゃが 大豆の五目煮 チンゲンサイのスープ パイン	ツナ缶 大豆	玉ねぎ、人参 昆布、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 パイン	精白米、大麦 じゃがいも、油、砂糖 糸こんにゃく、砂糖	 しょうゆ、酒 しょうゆ コンソメ、塩、こしょう
		3	人参蒸しパン	牛乳	人参	ホットケーキミックス	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
　果物については物価の高騰により変更する場合がありますのでご了承ください。
※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食／れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
◆・・・カミカミメニュー　☆・・・新メニュー