

2026年7月

献立表



日	曜	屋食献立名		幼稚園部 給食	屋おやつ	材料（屋食と屋おやつ）			朝おやつ
						赤の食べ物 (血や肉や骨になるもの)	黄色の食べ物 (熱と力になるもの)	緑の食べ物 (体の調子を整えるもの)	
1	水	ごはん ナゲット	にんじんしりしり 小松菜とコーンの和え物		きな粉蒸しパン チーズ	鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、 ツナ水煮缶、きな粉	米、米粉、片栗粉、油、砂糖	にんじん、こまつな、たまねぎ、 コーン、しょうが	果物
2	木	麦ごはん 竜田揚げ	じゃがいもきんぴら みそ汁	●	五平もち ウエハース	魚、木綿豆腐、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、押麦、油、 片栗粉、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 キャベツ、しょうが	米ソフトせんべい
3	金	あんかけ丼 切干大根サラダ		●	お麩ラスク おやついりこ	豚ひき肉、鶏ひき肉、 バター、いりこ	米、焼ふ、砂糖、片栗粉、 はるさめ、油	たまねぎ、にんじん、コーン、 きゅうり、切り干しだいこん、 ピーマン	ミレービスケット
4	土	サラダうどん おにぎり	チーズ 果物		幼児用菓子	鶏ひき肉、かつお節	ゆでうどん、米、砂糖	トマト、みかん缶、きゅうり、 コーン	米ソフトせんべい
6	月	ごはん 鶏のから揚げ	きんぴらごぼう 野菜スープ	●	お星さまパン	鶏もも肉	米、強力粉、油、砂糖、 じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 こまつな、だいこん、ピーマン、 コーン、しょうが	ベジタブルスティック
7	火	ちらし寿司 コーン焼き	みかんゼリー すまし汁	●	焼きおにぎり ウエハース	鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	米、砂糖、片栗粉、油、 米粉、ふ、ごま油	たまねぎ、みかん濃縮果汁、 にんじん、コーン、生わかめ、 切り干しだいこん、えのきだけ、 オクラ、粉かんでん、しょうが	星せんべい
8	水	ごはん 魚のフライ	ひじき煮物 トマトの胡麻和え		ポテトクッキー おやついりこ	魚、脱脂粉乳、油揚げ、 バター、いりこ	米、小麦粉、じゃがいも、 パン粉、砂糖、油、ごま	トマト、きゅうり、こまつな、 にんじん、ひじき	果物
9	木	ごはん 煮込みハンバーグ	マカロニサラダ みそ汁	●	きなこおにぎり チーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、 ツナ水煮缶、きな粉	米、マカロニ、パン粉、油、 砂糖、マヨネーズ、片栗粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、なす、きゅうり	米ソフトせんべい
10	金	ごはん 魚の照り焼き	五色和え みそ汁	●	チヂミ	魚、ツナ水煮缶、みそ、 チーズ、油揚げ	米、米粉、じゃがいも、 小麦粉、片栗粉、油、砂糖、 ごま、ごま油	たまねぎ、こまつな、にんじん、 もやし、きゅうり、コーン、 しめじ、切り干しだいこん	ミレービスケット
11	土	ハヤシライス ポテトサラダ	スープ		幼児用菓子	豚肉	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ、片栗粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、えのきだけ、コーン	米ソフトせんべい
13	月	ごはん じゃが芋と鶏肉のゴマ煮	にんじんマリネサラダ みそ汁	●	きつねおにぎり ウエハース	鶏もも肉、みそ、油揚げ、 凍り豆腐	米、じゃがいも、しらたき、 砂糖、すりごま、ごま、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 なす、こまつな、ひじき、 切り干しだいこん	ミレービスケット
14	火	麦ごはん 西京焼き	果物 みそ汁	●	チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	魚、チーズ、みそ、いりこ、 脱脂粉乳、凍り豆腐、油揚げ	米、小麦粉、押麦、砂糖、 油、片栗粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、切り干しだいこん、 生わかめ	米ソフトせんべい
15	水	ごはん ボークビーンズ	はるさめとちやしのソテー 小松菜の磯あえ		にんじんおにぎり チーズ	豚肉、大豆	米、じゃがいも、はるさめ、 砂糖、油、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、ピーマン、 焼きのり	果物
16	木	麻婆丼 三色和え		●	ツナコーンのおやき	木綿豆腐、豚ひき肉、 ツナ水煮缶、チーズ、みそ	米、小麦粉、強力粉、 砂糖、マヨネーズ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 コーン、きゅうり、こまつな	ベジタブルスティック
17	金	ミートソーススパゲティ マゼドアンサラダ			野菜ポッキー	豚ひき肉、バター、 脱脂粉乳、チーズ、 粉チーズ	スパゲティ、じゃがいも、 小麦粉、マヨネーズ、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト、 えだまめ、エリンギ、ピーマン	星せんべい
18	土	ビビンバ スープ	果物		幼児用菓子	豚ひき肉、鶏ひき肉	米	バナナ、たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、えのきだけ、 生わかめ、コーン、しょうが	ミレービスケット
21	火	ごはん ツナふりかけ	おくらの梅和え 野菜スープ		オレンジゼリー（寒天）	鶏もも肉、ツナ水煮缶、 かつお節	米、砂糖、油、片栗粉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 オレンジ濃縮果汁、かぼちゃ、 オクラ、エリンギ、うめ干し、 ひじき、レモン果汁、粉かんでん	米ソフトせんべい
22	水	ごはん 魚の甘酢あん	大豆の五目煮 みそ汁		チャーハンおにぎり チーズ	魚、鶏ひき肉、大豆、みそ、 凍り豆腐、油揚げ	米、砂糖、油、片栗粉、 板こんにゃく、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 なす、ごぼう	ベジタブルスティック
23	木	麦ごはん フレンチロケット	キャベツソテー みそ汁		かぼちゃまんじゅう おやついりこ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、 みそ、いりこ	じゃがいも、米、小麦粉、 パン粉、油、押麦、砂糖	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、 だいこん、にんじん、ピーマン、 しめじ	果物
24	金	野菜そぼろ丼 はるさめサラダ			はりはりおにぎり ウエハース	豚ひき肉、挽きわり納豆、 ツナ水煮缶	米、はるさめ、米粉、砂糖、 油、ごま	たまねぎ、キャベツ、こまつな、 にんじん、コーン、きゅうり、 切り干しだいこん	ミレービスケット
25	土	タコライス じゃがいもサラダ	チーズ スープ		幼児用菓子	豚ひき肉	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、 にんじん、きゅうり、しめじ、 切り干しだいこん	星せんべい
27	月	ごはん 鶏南蛮	バイクドじゃが みそ汁		たきこみおにぎり チーズ	鶏もも肉、ツナ水煮缶、 みそ、油揚げ	米、じゃがいも、油、砂糖、 片栗粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、ごぼう、しめじ、 切り干しだいこん、あおのり	米ソフトせんべい
28	火	コーンごはん 利休焼き	ミニゼリー みそ汁		にんじんもち おやついりこ	魚、豆乳、みそ、いりこ、 油揚げ、きな粉	米、米粉、砂糖、片栗粉、 油、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、 きゅうり、コーン、かぼちゃ、 わかめ、こまつな	ミレービスケット
29	水	麦ごはん チンジャオロース	ペンネポリタン みそ汁		バナナケーキ チーズ	豚肉、木綿豆腐、みそ	米、小麦粉、ペンネ、油、 押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	たまねぎ、バナナ、ピーマン、 にんじん、ごぼう、エリンギ	星せんべい
30	木	ごはん 魚の△ニエル トマトソース	ひじきとじゃが芋の炒り煮 野菜スープ		こまつなおにぎり ウエハース	魚、ツナ水煮缶、油揚げ	米、じゃがいも、油、砂糖、 片栗粉、ごま油	たまねぎ、トマト、なす、 キャベツ、にんじん、こまつな、 しめじ、ひじき	果物
31	金	ドライカレー コールスローサラダ			ごまクッキー チーズ	豚ひき肉、豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、 油、砂糖、すりごま、 マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、きゅうり、コーン	ベジタブルスティック
1 か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー		438kcal		※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。			
		たんばく質		16.9g		※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。			
		脂 質		12.7g		まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。			
		塩 分		1.0g		※幼稚園部は毎週水曜日がお弁当になります。			