

7月

献立表

2026年

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	昼食	キーマカレー	胚芽米、なたね油	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、エリンギ、黄ピーマン、しょうが、にんにく	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、オイスターソース、ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
		もくもく野菜のおかか和え				
		コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー(卵不使用)	キャベツ、にんじん	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー	上白糖	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	コンソメ、食塩
		豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		
02 木	昼食	とうもろこしごはん	胚芽米	こんぶ(だし用)	とうもろこし	食塩
		かれのいあんかけ	上白糖、片栗粉	かれい、こんぶ(だし用)	たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
		お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	なす、えのきたけ	だしかつお
	午後おやつ	ベーコンと枝豆のスコーン	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	ベーコン(卵不使用)	枝豆(剥き身:冷凍)	
		牛乳		牛乳		
03 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
		オクラのおかか和え			オクラ(冷凍)、きゅうり、にんじん、はくさい	しょうゆ、糸かつお
	すまし汁	手鞠麩(小麦)	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	えのきたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩	
午後おやつ	メロンパントースト	食パン(小麦・マーガリン)、バター、小麦粉、グラニュー糖				
		牛乳		牛乳		
04 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩焼きそば	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
		オレンジ			オレンジ	
06 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鯖の照り焼き	上白糖、片栗粉、なたね油	さば	しょうが	みりん、しょうゆ、酒
		のり和え		もみ海苔(えび)	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ
	午後おやつ	揚げうどん(コンソメ味)	ゆでうどん(小麦)、なたね油	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、葉ねぎ	だしかつお
		牛乳		牛乳	コンソメ	
07 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		星のコロッケ	馬鈴薯、小麦粉、マッシュポテト、パン粉	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ	ケチャップ
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、上白糖、オリーブオイル	ツナ	きゅうり、たまねぎ	酢、食塩、こしょう
	すまし汁	干し豆腐、干しとうもろこし	こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、オクラ(冷凍)	しょうゆ、だしかつお、食塩	
	午後おやつ	七夕ゼリー	水あめ、果糖、ぶどう糖、砂糖、寒天	豆乳加工食品	なつみかん果汁、メロン果汁	ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC
			星っこ	うるち米、植物油		食塩
		牛乳		牛乳		
08 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉(小麦)	鮭		ケチャップ、食塩
		ささみときゅうりの和え物	上白糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢
	午後おやつ	肉まん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、食塩、こしょう、しょうゆ、酒、オイスターソース
		牛乳		牛乳		
09 木	昼食	豚と野菜のあんかけ丼	胚芽米、片栗粉、上白糖、なたね油	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、鶏がらスープ
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ(乾)	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		鶏ガラスープ		絹ごし豆腐	たまねぎ、もやし、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉		
		牛乳		牛乳		
10 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉の西京焼き	上白糖	鶏もも肉、味噌		みりん、酒
		れんこんとひじきのマヨサラダ	マヨドレ、上白糖		れんこん、にんじん、枝豆(剥き身:冷凍)、コーン缶、ひじき	しょうゆ、酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	すまし汁		木綿豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩
		チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム(卵不使用)	コンソメ	
		牛乳		牛乳		
11 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		すき焼きうどん	ゆでうどん(小麦)、糸こんにゃく、上白糖、切り麩(小麦)	牛肉、こんぶ(だし用)	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		バナナ			バナナ	
13 月	昼食	そぼろ丼	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		おかかポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、トウモロコシ、えのきたけ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	抹茶蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん(生)		ベーキングパウダー、グリントィ
		牛乳		牛乳		
14 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらのアングレス	片栗粉、なたね油、上白糖	たら	しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ウスターソース(大豆・りんご含む)
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
	午後おやつ	コンソメスープ			ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、しめじ	コンソメ、食塩
		チキンナゲット	マヨドレ、小麦粉、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐		コンソメ、食塩
		牛乳		牛乳		
15 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		豚肉の生姜焼き	上白糖、なたね油	豚肉	たまねぎ、もやし、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう
		白菜とハムのおかか和え		ハム(卵不使用)	はくさい、にんじん	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁	手鞠麩(小麦)	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	えのきたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	牛乳アイス	砂糖	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤
		うさぎのしっぽ(せんべい)	うるち米、植物油、ショートニング、砂糖		食塩、着色料	

〈今月の旬の食材〉 いんげんまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、トマト、なす
パプリカ、ピーマン、レタス、スイカ、パイナップル、メロン、あじ、新生姜

16 木	昼食	とうもろこしごはん	胚芽米	こんぶ(だし用)	とうもろこし	食塩
		かれのいあんかけ	上白糖、片栗粉	かれのい、こんぶ(だし用)	たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
		お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	なす、えのきたけ	だしかつお
午後おやつ	ベーコンと枝豆のスコーン	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	ベーコン(卵不使用)	枝豆(剥き身:冷凍)		
	牛乳		牛乳			
17 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		よだれ鶏	上白糖、ごま油	鶏もも肉	ねぎ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、しょうゆ
		かむかむ海藻ナムル	ごま油	わかめ(乾)	もやし、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、鶏がらスープ
		春雨スープ	はるさめ	絹ごし豆腐	たけのこ(水煮缶)、たまねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	味噌焼きうどん	ゆでうどん(小麦)、上白糖	豚肉、味噌	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	酒、みりん、しょうゆ	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
18 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		塩焼きそば	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
		オレンジ			オレンジ	
21 火	昼食	キーマカレー	胚芽米、なたね油	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、エリンギ、黄ピーマン、しょうが、にんにく	カレーウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、オイスターソース、ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー(卵不使用)	キャベツ、にんじん	コンソメ、食塩
		みかん入りりんごゼリー	上白糖	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
	午後おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
牛乳		牛乳				
22 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉(小麦)	鮭		ケチャップ、食塩
		ささみときゅうりの和えもの	上白糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、酢
		お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ほうれんそう(冷凍)、なす、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	肉まん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、食塩、こしょう、しょうゆ、酒、オイスターソース
牛乳		牛乳				
23 木	昼食	豚と野菜のあんかけ丼	胚芽米、片栗粉、上白糖、なたね油	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	しょうゆ、鶏がらスープ
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ(乾)	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		鶏ガラスープ		絹ごし豆腐	たまねぎ、もやし、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉		
牛乳		牛乳				
24 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉の西京焼き	上白糖	鶏もも肉、味噌		みりん、酒
		れんこんとひじきのマヨサラダ	マヨドレ、上白糖		れんこん、にんじん、枝豆(剥き身:冷凍)、コーン缶、ひじき	しょうゆ、酢、食塩、こしょう
		すまし汁		木綿豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム(卵不使用)		コンソメ
牛乳		牛乳				
25 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		すき焼きうどん	ゆでうどん(小麦)、糸こんにやく、上白糖、切り麩(小麦)	牛肉、こんぶ(だし用)	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		バナナ			バナナ	
27 月	昼食	そぼろ丼	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		おかかポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、トウモロコシ、えのきたけ	しょうゆ、だしかつお、食塩
		抹茶蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん(生)		ベーキングパウダー、グリントィ
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
28 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらのアングレス	片栗粉、なたね油、上白糖	たら	しょうが	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、しょうゆ、食塩
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		コンソメスープ			ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、しめじ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	チキンナゲット	マヨドレ、小麦粉、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐		コンソメ、食塩
牛乳		牛乳				
29 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		豚肉の生姜焼き	上白糖、なたね油	豚肉	たまねぎ、もやし、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう
		白菜とハムのおかか和え		ハム(卵不使用)	はくさい、にんじん	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁	手鞠麩(小麦)	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	えのきたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	牛乳アイス	砂糖	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤
うさぎのしっぽ(せんべい)	うるち米、植物油、ショートニング、砂糖				食塩、着色料	
30 木 ★	昼食	ご飯	胚芽米			
		チーズハンバーグ	片栗粉、パン粉(小麦)、小麦粉	鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、食塩
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、上白糖、オリーブオイル	ツナ	きゅうり、たまねぎ	酢、食塩、こしょう
		コンソメスープ			キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩
	午後おやつ	お誕生日ケーキ(オレンジ)	小麦粉、上白糖、なたね油、コーンスターチ	豆乳、絹ごし豆腐	オレンジ	ベーキングパウダー
ぶどうジュース			ぶどう天然果汁			
31 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		よだれ鶏	上白糖、ごま油	鶏もも肉	ねぎ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、しょうゆ
		かむかむ海藻ナムル	ごま油	わかめ(乾)	もやし、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、鶏がらスープ
		春雨スープ	はるさめ	絹ごし豆腐	たけのこ(水煮缶)、たまねぎ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	味噌焼きうどん	ゆでうどん(小麦)、上白糖	豚肉、味噌	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	酒、みりん、しょうゆ
牛乳		牛乳				

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。
◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いいたします。

★ お誕生日おめでとうメニューです。7月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	558kcal	569kcal	456kcal	493kcal
たんぱく質	21g	23g	18g	19g
脂質	17g	14~21g	15g	11~16g
カルシウム	240mg	270mg	200mg	225mg
ビタミンC	22mg	23mg	18mg	20mg