



7月 給食献立表



2026年

| 日 | 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | ディスプレイ |
|----|---|--|------------------------|--|---|---|--------|
| 1 | 水 | 米飯 鮭の味噌焼き ちくわの酢の物 豆腐と野菜のすまし汁 | 牛乳 カリボテ | へにぎげ・淡色辛みそ・焼き竹輪 木綿豆腐・普通牛乳 | 米・砂糖・せんべい | しそ・きゅうり・わかめ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ | 離乳食 |
| 2 | 木 | 米飯 鶏肉の甘酢あんかけ ポテトサラダ オクラとおぼろのすまし汁 | 牛乳 胡麻クッキー | 鶏もも・ロースハム・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵 | 米・砂糖・なたね油・かたくり粉 薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ 無塩バター・ごま | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり オクラ・削り昆布・切りみつば | 幼児 |
| 3 | 金 | 米飯 鱈フライのタルタルソース トマトの中華サラダ オニオンスープ パナナ | 牛乳 ヨーグルトパン | まあじ・鶏卵・パルメザンチーズ 普通牛乳・ヨーグルト・スキムミルク | 米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・砂糖・ごま油 有塩バター・ホットケーキミックス・粉糖 | きゅうり・にんじん・トマト・わかめ・レタス たまねぎ・バナナ・ブルーベリー | 当時 |
| 4 | 土 | 牛丼 かぼちゃの煮物 豆腐とわかめの味噌汁 | 牛乳 畑のクラッカー | 普通牛乳・牛もも・木綿豆腐・甘みそ | 米・砂糖・かたくり粉 オイルフリークラッカー | たまねぎ・にんじん・西洋かぼちゃ・わかめ | 幼児 |
| 6 | 月 | 米飯 赤魚の照り焼き もやしときゅうりの胡麻和え なすの味噌汁 | 牛乳 心のおおりのスナック | あかうお・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 かつお節 | 米・ごま・砂糖・焼きふ・なたね油 | きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・なす たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・あおのり | 幼児 |
| 7 | 火 | 七夕そうめん 小松菜と焼き海苔のサラダ 鶏レバーとこんにゃくの味噌煮 パイナップル | 牛乳 さくべい | 鶏卵・ロースハム・鶏肝臓 赤色辛みそ・普通牛乳・低脂肪牛乳 | そうめん・ひやむぎ・ごま油・ごま なたね油・砂糖・薄力粉・上新粉 ホットケーキミックス・クラニュー糖・粉糖 | きゅうり・にんじん・オクラ・こまつな にんじん・りょくとうもやし・焼きのり パイナップル | 幼児 |
| 8 | 水 | 米飯 鶏肉カレー風味 ほうれん草と人参のしらす和え キャベツの味噌汁 | 牛乳 カルシウムクッキー | 鶏もも・しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク | 米・有塩バター・薄力粉・砂糖 無塩バター・ごま | しょうが・にんじん・ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・えのきたけ | おひさま |
| 9 | 木 | とうもろこしご飯 鱈の南蛮漬け トマトとナスのさっぱり和え 小松菜の味噌汁 パナナ | 牛乳 野菜スナック | まあじ・ツナ缶詰・油揚げ・甘みそ 普通牛乳 | 米・有塩バター・砂糖・ごま油 かたくり粉・コーンスナック | スイートコーン・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト・なす・きゅうり・こまつな バナナ | 幼児 |
| 10 | 金 | 米飯 厚揚げのカレー煮 キャベツとコーンのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 | 牛乳 ソーセージチーズパン | 鶏ひき肉・生揚げ・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・スキムミルク・ウインナー プロセスチーズ | 米・なたね油・マヨネーズ・強力粉 砂糖 | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・たけのこ・キャベツ・スイートコーン にんじん・わかめ | 幼児 |
| 11 | 土 | ハヤシライス 豆腐サラダ バナナ | 牛乳 ミレービスケット | 普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 | 米・なたね油・かたくり粉・砂糖 | たまねぎ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう バナナ | 幼児 |
| 13 | 月 | 米飯 鯖の塩麹焼き 春雨の酢の物 かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 マカロニきな粉 | まさば・甘みそ・油揚げ・普通牛乳 きな粉 | 米・塩麹・ごま・砂糖・緑豆はるさめ マカロニスバグティ乾 | きゅうり・わかめ・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・キャベツ | 幼児 |
| 14 | 火 | 米飯 マーボーなす 納豆サラダ きのこの味噌汁 オレンジ | 牛乳 とうもろこし | 豚ひき肉・牛ひき肉・挽きわり納豆 かつお節・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 | 米・なたね油・かたくり粉・ごま油 マヨネーズ | なす・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・キャベツ・にんじん スイートコーン・なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ 乾しいたけ・パレンシアオレンジ | 幼児 |
| 15 | 水 | 米飯 鶏肉のみそ焼き きゅうりとしょうがの酢の物 豆腐と野菜のすまし汁 | 牛乳 カップゼリー | 鶏もも・甘みそ・しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳 | 米・砂糖・ごま・ゼリー | 葉ねぎ・きゅうり・わかめ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・えのきたけ | なぎさ |
| 16 | 木 | 米飯 カルシウムふりかけ 鱈の竜田揚げ 冬瓜の梅肉和え そうめんの味噌汁 | 牛乳 カルシウムヨーグルト | 煮干し・かつお削り節・まあじ しらす干し・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト | 米・かたくり粉・なたね油・砂糖 そうめん・ひやむぎ | あおのり・塩昆布・しょうが・梅干し とうがんとにんじん・きゅうり・たまねぎ にんじん・キャベツ | 幼児 |
| 17 | 金 | 米飯 ポークチャップ ツナときゅうりのサラダ じゃがいものポタージュ すいか | 牛乳 レモンケーキ | 豚もも・パルメザンチーズ・ツナ缶詰 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵・クリーム | 米・薄力粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・ごま油・無塩バター・粉糖 | たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・えのきたけ・きゅうり・わかめ パセリ・すいか・レモン | 幼児 |
| 18 | 土 | 五目ご飯 もやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 | 牛乳 ポテトチップ | 普通牛乳・豚ロース・木綿豆腐 甘みそ | 米・なたね油・ごま・砂糖 ポテトチップス | ごぼう・にんじん・乾しいたけ りょくとうもやし・きゅうり・なめこ・たまねぎ キャベツ | 幼児 |
| 21 | 火 | 米飯 鯖のチーズパン粉焼き ラタトゥイユ コーンスープ パイナップル | 牛乳 誕生日ケーキ | さわら・パルメザンチーズ・ウインナー ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク 普通牛乳・鶏卵・ホットクリーム | 米・パン粉・なたね油・オリーブ油 砂糖・かたくり粉・ホットケーキミックス マーガリン | しょうが・たまねぎ・ズッキーニ・赤ピーマン なす・西洋かぼちゃ・にんじん・トマト缶詰 スイートコーン缶詰・スイートコーン・パイナップル パイナップル缶詰 | 幼児 |
| 22 | 水 | お弁当 | 牛乳 カリボテ | 普通牛乳 | せんべい | | |
| 23 | 木 | ホーロー・カレー・グアテ 彩りサラダ 野菜のコンソメスープ | 牛乳 フレンチトースト | 豚ひき肉・牛ひき肉・プロセスチーズ ロースハム・ウインナー・普通牛乳 鶏卵・低脂肪牛乳 | マカロニスバグティ乾・有塩バター オリーブ油・砂糖・なたね油・食パン | たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく トマト缶詰・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ 西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース スイートコーン | 幼児 |
| 24 | 金 | 米飯 サバの煮つけ キャベツのゆかりあえ ぶた汁 オレンジ | 牛乳 ヨーグルト 野菜スティック | まさば・豚もも・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト | 米・砂糖・ブルーベリージャム ビスケット | しょうが・キャベツ・きゅうり・大根・ごぼう にんじん・はくさい・りょくとうもやし パレンシアオレンジ | 幼児 |
| 25 | 土 | 鮭のまぶしご飯 チンゲンサイと油揚げの胡麻和え ふとわかめの味噌汁 | 牛乳 畑のクラッカー | 普通牛乳・塩ざけ・油揚げ・甘みそ | 米・ごま・砂糖・焼きふ オイルフリークラッカー | グリーンピース・ほしひじき・チンゲンサイ りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・わかめ | 幼児 |
| 27 | 月 | ガオマンガイ センミーパット トムヤムクン | 牛乳 クラアイトート | 鶏もも・淡色辛みそ・豚ひき肉 しばえび・普通牛乳 | 米・砂糖・ごま油・ピーマン・なたね油 はるまきの皮 | きゅうり・にんじん・たまねぎ・青ピーマン りょくとうもやし・ぶなしめじ・トマト・レモン バナナ | 幼児 |
| 28 | 火 | 赤飯 豆腐ハンバーグ ツナときゅうりのサラダ ミネストローネスープ すいか | 牛乳 誕生日ケーキ | あずき・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・ツナ缶詰・ベーコン ウインナー・普通牛乳・ホットクリーム | 米・パン粉・砂糖・ごま油・じゃがいも ホットケーキミックス・マーガリン | たまねぎ・きゅうり・わかめ・にんじん キャベツ・ぶなしめじ・にんじん・トマト缶詰 すいか・メロン | 幼児 |
| 29 | 水 | 米飯 鮭の中華焼き 小松菜のごましらす和え 大根の味噌汁 | 牛乳 野菜スナック | へにぎげ・しらす干し・油揚げ 甘みそ・普通牛乳 | 米・ごま油・ごま・砂糖・コーンスナック | こまつな・キャベツ・にんじん・大根 わかめ・たまねぎ・えのきたけ | 離乳食 |
| 30 | 木 | 米飯 豚野菜炒め おからサラダ 卵と切り干し大根の味噌汁 | 牛乳 マーブル蒸しパン | 豚もも・おから・かつお缶詰・鶏卵 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク | 米・なたね油・じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス | 青ピーマン・たまねぎ・りょくとうもやし にんじん・キャベツ・生しいたけ・きゅうり スイートコーン・にんじん・切干しいたけ | 幼児 |
| 31 | 金 | 米飯 赤魚の青のり揚げ 野菜サラダ とうがんのすまし汁 パナナ | 牛乳 パンプリン | あごうだい・絹ごし豆腐・普通牛乳 鶏卵・低脂肪牛乳・スキムミルク | 米・かたくり粉・なたね油・砂糖 食パン | あおのり・レタス・きゅうり・トマト ブロッコリー・とうがんとオクラ・切りみつば バナナ | 幼児 |
| 1 | 土 | 子キンライス 海藻サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 | 牛乳 ミレービスケット | 普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・甘みそ | 米・なたね油・砂糖・ビスケット | たまねぎ・青ピーマン・にんじん・わかめ サニーレタス・レタス・きゅうり・にんじん | 幼児 |
| 3 | 月 | 米飯 鯖の味噌焼き 小松菜の梅じゃこ和え 豆腐と野菜のすまし汁 | 牛乳 ルッツ ヨーグ ルトのケーキ | さわら・淡色辛みそ・しらす干し 木綿豆腐・普通牛乳・ヨーグルト 鶏卵・スキムミルク | 米・砂糖・薄力粉・有塩バター | しそ・こまつな・りょくとうもやし・梅干し ほうれんそう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・オレンジ飲料 | 幼児 |
| 4 | 火 | 米飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 卵スープ | 牛乳 野菜スナック | 木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ 鶏卵・普通牛乳 | 米・なたね油・砂糖・ごま油 かたくり粉・コーンスナック | にんじん・たまねぎ・にら・生しいたけ しょうが・だいずもやし・りょくとうもやし きゅうり | 幼児 |

※献立は、都合により変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。
 ※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。
 ※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、
 喉に詰まりにくい柔らかさにかけてください。