



2026年 7月の献立



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	タンदीーチキン(完丁・カレー粉×) キャベツとツナの梅和え 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、食パン マーガリン・ソフトタイ フ、上白糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨー グルト(無糖)、シーチ キン、油揚げ、みそ こしあん(生)	キャベツ、だいこん、にんじ ん、きゅうり、うめ干し、に んにく	午後のおやつ ポテトフライ あんバタートースト 牛乳
02 ～ 木	豚肉とゴーヤの赤味噌増し め おから入りポテトサラダ 豆腐と麩のすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがい も、上白糖、三温糖、 油、ふ	牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、 絹ごし豆腐、調整豆 乳、マヨレシ、シーチ キン、おから、赤みそ、脱 脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、にんじん、にがう り・ゴーヤ、きゅうり、いち じjam・低糖度、糸みつ ば、粒コーン缶	レーズン いちごプリン 牛乳
03 ～ 金	塩の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え 若布ともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、 マーガリン・ソフトタイ フ、塩こうじ、グラニュー 糖	牛乳、鮭、納豆、みそ	メロン、はくさい、たまね ぎ、もやし、オクラ、にんじ ん、ブルーベリージャム、 塩こんぶ、わかめ	にんじんせんべい ブルーベリージャムクッキー メロン 牛乳
04 ～ 土	ビビンバ ～ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま 油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛 肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、粒コーン缶、わ かめ	にんじんせんべい 黒糖ロール 牛乳
06 ～ 月	和風ミートローフ ～ 中華サラダ さつま芋と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも (皮付)、小麦粉、はるさ め、油、上白糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、み そ、油揚げ、ハム	たまねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、マーマレ ド・低糖度、しゅんぎく、生 わかめ、干しいたけ	レーズン オレンジ蒸しパン 牛乳
07 ～ 火	☆ みそ七タメニュー☆ 天の川風らし寿司 鶏肉のから揚げ ～ そめんとおくらのスープ	米、そうめん、上白糖、 揚げ油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、甘塩 鮭、さくらでんぶ	ぶどう、にんじん、きゅうり、 オクラ、もも缶(黄桃)、みかん 缶、粒コーン缶、かんてん (粉)、刻み焼きのり、しょう が、にんにく	にんじんせんべい 七夕ゼリー ぶどう 牛乳
08 ～ 水	ベジタブルカレー ～ (完了・肉じゃが) エビとツナの和風サラダ ～ 枝豆(0.1歳・煮し羊)	米、油、グラニュー糖、さ つまいも	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、えび (むき身)、シーチキ ン、マヨレシ	かぼちゃ、キャベツ、なす、 たまねぎ、えだまめ、ホル トマト缶詰、きゅうり、みかん 缶、もも缶(黄桃)、パイ ン缶、粒コーン缶	ポテトフライ フルーツヨーグルト 牛乳
09 ～ 木	サワラのタルタルソース焼き ～ ひじきと大豆のおかかマヨ 酢汁 ごはん	七分つき米、油、上白糖	牛乳、さわか、豚肉(も も)、マヨレシ、みそ、 大豆、ちくわ、かつお 節	にんじん、はくさい、だい こん、いちごジャム、低糖 度、きゅうり、たまねぎ、 粒コーン缶、ひじき、青 ねぎ、ハセリ	にんじんせんべい いちごジャムケーキ 牛乳
10 ～ 金	ミックスピラフ ～ キャベツとコーンのサラダ ～ ポークビーンズ	米、上白糖、油	牛乳、シーチキン、え び(むき身)、豚肉(も も)、大豆	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ホルトマト缶詰、粒 コーン缶、もやし、セロ リー、レモン果汁、ハセリ	ポテトフライ 【まねねたのしかに給食】 水晶玉ゼリー 牛乳
11 ～ 土	チキンライス ～ 和風ポトフ	七分つき米、ロールパ ン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、シー チキン	にんじん、だいこん、たま ねぎ、レーズン、しょうが、 ハセリ	にんじんせんべい レーズンパン 牛乳
13 ～ 月	豆腐のつくね焼き ～ 白菜ときゅうりの糠和え ～ 麩となめこのみそ汁 ごはん	七分つき米、ながいも、 上白糖、ふ	牛乳、鶏ひき肉、こ しあん(生)、水切り豆 腐、ハ丁みそ、みそ	はくさい、きゅうり、にん じん、たまねぎ、なめこ、 もやし、れんこん、かんて ん、刻み焼きのり、ひじ き	レーズン 水ようかん 牛乳
14 ～ 火	豚肉の生妻焼き ～ キャベツのカーマヨネーズ和え ～ 豆腐と三つ葉の赤だし ごはん	七分つき米、食パン、小 麦粉、マーガリン・ソフト タイプ、グラニュー糖、マ ヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、ハ丁みそ、 みそ	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、もやし、糸みつば、 レーズン、しょうが	にんじんせんべい メロンパン風トースト 牛乳
15 ～ 水	★ 産後生食会メニュー★ 五目寿司 ～ 鶏肉のから揚げ ～ きゅうりスティック、トマト ～ 冬瓜としめじのみそ汁	米、上白糖、小麦粉・薄 力粉(学校給食用)、揚げ 油、片栗粉、油、三温 糖	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、調整豆乳、 みそ、ちりめんじゃこ、 高野豆腐、生クリーム	きゅうり、トマト、オレンジ 果汁、とうがん、しめじ、 にんじん、たけのこ(水煮)、 かんてん、干しいたけ、 しょうが、刻み焼きのり、 にんにく	ウインナー 豆腐プラウゼン フルーツゼリー 牛乳
16 ～ 木	ぶっかけうどん ～ 豚肉と野菜の味噌煮 ～ トマトのマリネ	ゆでうどん、米、揚げ 油、小麦粉、三温糖、オ リーブ油、上白糖	牛乳、ちくわ、豚肉(も も)、煮干し、ハ丁み そ、みそ	だいこん、トマト、にんじ ん、なす、なめこ、レモン 果汁、ひじき、干しいたけ、 あおのり	にんじんせんべい ひじきおにぎり かりかり煮干し(完了:×) 牛乳

★ 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間同一献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	
17 ～ 金	塩の塩こうじ焼き ～ オクラと納豆のネバネバ和え ～ 若布ともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、わらび餅 粉、上白糖、塩こうじ	牛乳、鮭、納豆、み そ、きな粉	はくさい、たまねぎ、もや し、オクラ、にんじん、塩 こんぶ、わかめ	ポテトフライ わらび餅 牛乳
18 ～ 土	ビビンバ ～ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま 油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛 肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじ ん、にら、粒コーン缶、わ かめ	にんじんせんべい 黒糖ロール 牛乳
21 ～ 火	和風ミートローフ ～ 中華サラダ さつま芋と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも (皮付)、マーブルシロ ップ、油、はるさめ、上白 糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、みそ、油揚げ、 ハム	たまねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、しゅんぎく、 生わかめ、干しいたけ	レーズン ホットケーキ 牛乳
22 ～ 水	ベジタブルカレー ～ (完了・肉じゃが) エビとツナの和風サラダ ～ 枝豆(0.1歳・煮し羊)	米、小麦粉、油、黒砂 糖、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、えび (むき身)、シーチキ ン、マヨレシ	かぼちゃ、キャベツ、なす、 たまねぎ、えだまめ、ホル トマト缶詰、きゅうり、粒 コーン缶	ポテトフライ ちんすこう 牛乳
23 ～ 木	サワラのタルタルソース焼き ～ ひじきと大豆のおかかマヨ 酢汁 ごはん	七分つき米、上白糖	牛乳、さわか、豚肉(も も)、マヨレシ、みそ、 大豆、ちくわ、かつお 節	みかん天然果汁、すいか、に んじん、はくさい、みかん 缶、だいこん、きゅうり、 粒コーン缶、ひじき、青 ねぎ、かんてん、ハセリ	にんじんせんべい オレンジゼリー スイカ 牛乳
24 ～ 金	★ ラッキー人参デー★ ミックスピラフ ～ キャベツとコーンのサラダ ～ ポークビーンズ	米、クワッザン、油、上 白糖	牛乳、チーズキッス、 シーチキン、えび(む き身)、豚肉(もも)、大 豆	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ホルトマト缶詰、粒 コーン缶、もやし、セロ リー、レモン果汁、ハセリ	ポテトフライ クワッザン(0歳・ロールパン) チーズ 牛乳
25 ～ 土	チキンライス ～ 和風ポトフ	七分つき米、ロールパ ン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、シー チキン	にんじん、だいこん、たま ねぎ、レーズン、しょうが、 ハセリ	にんじんせんべい レーズンパン 牛乳
27 ～ 月	タンदीーチキン(完丁・カレー粉×) キャベツとツナの梅和え 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	じゃがいも、七分つき 米、油、上白糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨー グルト(無糖)、シーチ キン、油揚げ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじ ん、きゅうり、うめ干し、に んにく	ウインナー ポテトフライ 牛乳
28 ～ 火	豚肉の生妻焼き ～ キャベツのカーマヨネーズ和え ～ 豆腐と三つ葉の赤だし ごはん	七分つき米、ロールパ ン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、ハ丁みそ、 みそ	キャベツ、メロン、にんじ ん、たまねぎ、もやし、糸 みつば、レーズン、しょうが	にんじんせんべい ロールパン メロン 牛乳
29 ～ 水	豆腐のつくね焼き ～ 白菜ときゅうりの糠和え ～ 麩となめこのみそ汁 ごはん	七分つき米、マカロニ、 ながいも、上白糖、ふ	牛乳、鶏ひき肉、水 切り豆腐、きな粉、ハ 丁みそ、みそ	はくさい、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、なめこ、も やし、れんこん、刻み焼き のり、ひじき	ウインナー マカロニのあべ川 牛乳
30 ～ 木	ぶっかけうどん ～ 豚肉と野菜の味噌煮 ～ トマトのマリネ	ゆでうどん、七分つき 米、揚げ油、小麦粉、オ リーブ油、三温糖、上白 糖	牛乳、ちくわ、豚肉(も も)、煮干し、ハ丁み そ、みそ	だいこん、トマト、なす、に んじん、なめこ、うめ干し、 レモン果汁、干しいたけ、 あおのり	にんじんせんべい 梅干かりおにぎり かりかり煮干し(完了:×) 牛乳
31 ～ 金	豚肉とゴーヤの赤味噌増し め おから入りポテトサラダ 豆腐と麩のすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがい も、油、三温糖、ふ	牛乳、豚肉(もも)、調 製豆乳、厚揚げ、絹 ごし豆腐、マヨレシ、 シーチキン、おから、 赤みそ	キャベツ、にんじん、にがう り・ゴーヤ、きゅうり、糸 みつば、粒コーン缶	レーズン ココア蒸しパン 牛乳

【七夕メニュー】

7日は七夕メニューを提供します。天の川風のお寿司は
具材を天の川にみたてて盛り付けします。お汁は天の川
をイメージした具材にしています。おやつは今年度、カ
ルピスのゼリーを提供します。例年と違ったゼリーなど
で楽しみにしてください！

今月の平均栄養価(幼児／乳児)	
エネルギー	559/446(kcal)
タンパク質	23.8/17.4(g)
脂 質	18.8/14.5(g)
炭 水 化 物	2.0/1.5(g)

【今月の旬の食材】

オクラ・枝豆・冬瓜・なす・ゴーヤ
トマト・きゅうり・メロン・ぶどう・スイカ

