


2026年7月献立表

保育所

日(曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	3・17・31 日(金)	4・18 日(土)	日(曜日)	6 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9・23 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)						
昼食	ごはん 鶏肉の甘酢炒煮 はくさいとうふの 中華風スープ	ごはん さばのきじ焼き 小松菜の浸し じゃがいもと たまねぎのみそ汁	ごはん 梅子キン ★ピーマンと にんじんのきんぴら かぼちゃと しめじのみそ汁	ごはん 厚揚げチャンプルー だいこんと わかめのすまし汁	和風ツナスパゲティ キャベツと にんじんのスープ	ごはん 豚じゃが ちんげん菜と 油揚げのみそ汁	昼食	夏野菜カレー キャベツと コーンのサラダ	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜の甘酢和え かぼちゃと たまねぎのみそ汁	ごはん さけの塩焼き ちんげん菜の ごま和え なすと油揚げの みそ汁	パン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツときゅうりと ひじきのサラダ	ごはん ★とうがんと 野菜の煮物 とうふと えのきたけのみそ汁	鶏なんば ほうれんそうと もやしのナムル						
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児				
	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0		スパゲティ	30.0 45.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	パン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	ゆでうどん	100 150
	鶏肉	32.0 40.0	さば	40.0 50.0	鶏肉	48.0 60.0		たまねぎ	18.8 28.2	豚肉	25.0 30.0	生さけ	40.0 50.0	鶏肉	30.0 40.0	豚肉	30.0 40.0	油揚げ	7.0 10.0
	たまねぎ	22.6 28.2	青ねぎ	1.9 2.8	鶏干し	1.6 2.0		にんじん	6.8 9.7	じゃがいも	63.0 72.0	食塩	0.1 0.2	たまねぎ	28.2 37.6	とうがんと	42.0 49.0	にんじん	9.7 14.6
	にんじん	15.5 19.4	しょうが	0.8 1.0	にんにく	0.1 0.1		えのきたけ	5.9 7.7	たまねぎ	28.2 37.6	砂糖	1.2 1.5	じゃがいも	45.0 58.5	たまねぎ	14.1 18.8	たまねぎ	14.1 18.8
	ピーマン	6.8 8.5	濃口しょうゆ	1.2 1.5	濃口しょうゆ	0.4 0.5		たまねぎ	14.1 18.8	にんじん	14.6 19.4	みりん	0.4 0.5	ちんげん菜	25.5 34.0	おくら	4.3 5.9	青ねぎ	1.9 2.8
	片栗粉	0.8 1.0	油	2.0 3.0	砂糖	0.4 0.5		にんじん	6.8 9.7	薄口しょうゆ	2.0 3.0	片栗粉	2.6 3.2	にんじん	6.8 9.7	とうもろこし	7.5 10.0	薄口しょうゆ	5.0 8.0
	油	0.8 1.0	小松菜	25.5 34.0	みりん	0.3 0.4		ごま油	0.7 1.0	食塩	0.1 0.3	油	1.5 2.0	白ごま	1.2 1.5	油	0.5 1.0	けずりぶし	1.5 2.0
	砂糖	1.2 1.5	にんじん	6.8 9.7	水	1.6 2.0		濃口しょうゆ	0.7 1.0	油	1.0 1.5	砂糖	2.0 2.5	濃口しょうゆ	0.7 1.0	ケチャップ	4.0 6.0	砂糖	0.8 1.2
濃口しょうゆ	2.0 2.5	ピーマン	17.0 21.3	濃口しょうゆ	0.7 1.0	みりん	0.7 1.0	キャベツ	12.8 17.0	薄口しょうゆ	2.0 2.5	ケチャップ	4.0 6.0	スープの素	0.8 1.0	水	140 180		
酢	0.8 1.0	にんじん	6.8 9.7	食塩	0.4 0.5	食塩	0.4 0.5	にんじん	11.6 14.6	水	0.0 0.0	水	80 110	油揚げ	7.0 10.0	片栗粉	0.5 1.0		
ケチャップ	2.4 3.0	濃口しょうゆ	0.7 1.0	花かつお	0.4 0.5	スープの素	0.8 1.0	薄口しょうゆ	0.8 1.0	ちんげん菜	6.8 8.5	油揚げ	7.0 10.0	みそ	4.8 6.0	水	35.0 50.0		
水	0.0 0.0	じゃがいも	27.0 36.0	油	1.5 2.0	だいこん	22.5 27.0	水	100 125	油揚げ	7.0 10.0	みそ	4.8 6.0	けずりぶし	2.0 2.5	水	27.0 36.0		
はくさい	14.1 18.8	たまねぎ	9.4 14.1	砂糖	1.0 1.5	干わかめ	0.2 0.3	薄口しょうゆ	3.2 4.0	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	もやし	6.9 9.9
とうふ	30.0 40.0	みそ	4.8 6.0	濃口しょうゆ	1.2 1.8	薄口しょうゆ	3.2 4.0	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	0.8 1.2
スープの素	0.8 1.0	けずりぶし	2.0 2.5	かぼちゃ	27.0 36.0	だしこんぶ	0.8 1.0	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	0.5 0.8
ごま油	0.6 0.7	水	100 125	しめじ	6.3 9.0	けずりぶし	1.2 1.5	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	1.0 1.5
薄口しょうゆ	0.8 1.0	みそ	4.8 6.0	けずりぶし	2.0 2.5	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	0.5 0.8
水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	100 125	水	0.5 0.8

<もうひとくち!メモ>
 7月7日は七夕の日。「おりひめ」と「ひこぼし」が年に1度会える日です。
 今月登場する「天の川そうめん」は、天の川をイメージしたそうめんと、切り口がお星さまの形をしたオクラを使用しています。暑い夏にぴったりのひんやりメニューをいただきます。



* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
 * 少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)

日(曜日)	牛乳 シュガーラスク			お茶 とうもろこしの塩ゆで			牛乳 くだもの			牛乳 ジャムヨーグルト			牛乳 ひじきごはんおにぎり			牛乳 きなこちんすこう			日(曜日)	お茶 天の川そうめん			牛乳 りんごヨーグルトゼリー			牛乳 くだもの			牛乳 おかかおにぎり			牛乳 米粉マーレードケーキ			牛乳 じゃがいものオープン焼き				
	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児		材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児					
おやつ	牛乳	100	125	お茶			牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125	牛乳	100	125			
	パン	20.0	25.0	とうもろこし	50.0	70.0	なつみかん	38.5	55.0	ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0	米	25.0	30.0	小麦粉	12.0	12.0	干そうめん	12.0	15.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	バナナ	60.0	90.0	米	25.0	30.0	米粉	16.0	20.0	じゃがいも	54.0	63.0			
	砂糖	10.0	12.0	食塩	0.0	0.0				いちごジャム	15.0	15.0	ひじき	0.5	0.8	きな粉	2.0	2.0	おくら	4.3	5.9	水	10.0	10.0				花かつお	0.2	0.3	ベーキングパウダー	0.8	1.0	ケチャップ	2.0	2.5			
	水	10.0	12.0									にんじん	2.4	3.9	砂糖	6.0	6.0	にんじん	7.8	9.7	砂糖	7.0	7.0				濃口しょうゆ	0.5	0.7	豆乳	16.0	20.0	マヨドレ	1.5	2.0				
												だしこんぶ	0.6	1.0	油	6.0	6.0	薄口しょうゆ	3.5	4.5	100%りんご	25.0	25.0						マーレード	10.0	12.0								
												けずりぶし	2.0	3.0				みりん	1.3	1.6	ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0						砂糖	2.0	3.0								
												薄口しょうゆ	0.3	0.5				だしこんぶ	0.8	1.0								油	4.0	5.0									
																		水	60	75																			

○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。
 ☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚()が含まれています。
 ★今月のおばんざいは、「ピーマンとにんじんのきんぴら」「とうがんと野菜の煮物」です。