

令和8年度 7月 献立表				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 ご飯	2 (幼児弁当日) マーボー丼	3 ご飯
		米40 鶏むね肉の南蛮漬 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3 冬瓜のくず煮 冬瓜60 人参10 鶏ミンチ10 みりん1 片栗粉1 酒1 醤油2 塩	米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 玉葱20 砂糖1 みりん1 片栗粉2 生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1 三色の土佐和え 小松菜35 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 レバーのしぐれ煮 レバー30 小口葱2 醤油2 砂糖1 生姜1 酒1 みりん1 野菜炒め 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ30 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 非常用味噌汁 豆腐25
		豆乳もち 豆乳 片栗粉 砂糖 黄粉 するめ 牛乳 ※バナナ	ヨーグルト (市販) カリカリトースト 食パン(小麦・乳) ※チーズ	じゃが芋のバター焼き じゃが芋(園庭) 塩 バター フルーン 牛乳 ※おせんべい
6 ご飯	7 梅しそご飯	8 カリカリバケット (小麦)	9 ご飯	10 ご飯
米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 なすびのごま和え なすび40 人参10 きゅうり8 砂糖1 ごま2 醤油1.2 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 ごま1 夏野菜のかき揚げ 鶏ササミ20 玉葱15 かぼちゃ30 油6 とうもろこし5 小麦粉8 卵6 塩0.5 セタそうめん そうめん(小麦)1 オクラ5 プチトマト5 干し椎茸1 花かつお 塩0.4 醤油0.5 出し昆布	牛肉20 じゃが芋30 油1 玉葱40 トマト40 人参10 米粉2 バター2 ソース2 塩0.3 砂糖0.5 レーズンサラダ キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3	米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 ずいきとあげの煮付け ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 豚肉とピーマン炒め 豚肉20 ピーマン20 カラーピーマン20 玉葱10 砂糖1 醤油2 酒1 ごま油1 もやしの甘酢和え もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6 ごま2 砂糖1.5 酢3 塩0.1 醤油1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
すいか クラッカー (市販) (小麦) 牛乳 ※レーズン	七夕寒天 カルピス 砂糖 寒天 みかん缶 グレープジュース 牛乳 ※フルーン	枝豆おにぎり 米 枝豆 塩 炒り小魚 ※牛乳	ピザトースト 食パン(小麦)ピーマン 無添加ベーコン 玉葱 ケチャップ マヨドレ チーズ 牛乳 ※バナナ	蒸しとうもろこし きうずあげ (市販) (小麦) 牛乳 ※チーズ
13 ご飯	14 ご飯	15 冷やし中華	16 (誕生日会) ひまわり丼	17 ご飯
米40 マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 わかめと玉葱のスープ 玉葱15 乾わかめ0.2 塩0.3 醤油0.2 ブイオン	米40 アジの野菜あんかけ アジ40 玉葱20 ピーマン6 人参10 砂糖1 塩0.3 片栗粉2 醤油1 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ40 砂糖1 みりん1 醤油1 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイオン5 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 サラダ レタス20 マヨドレ3 塩0.1	米40 鶏ミンチ40 卵20 きゅうり10 砂糖1 醤油2 マヨドレ1 みりん2 酒1 春雨のサラダ 春雨7 きゅうり8 人参10 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 酢1.2 醤油1.5 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布 すいか	米40 レバーのしぐれ煮 レバー30 小口葱2 醤油2 砂糖1 生姜1 酒1 みりん1 野菜炒め 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ30 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
ミルクパン (小麦・乳・卵) フルーン 牛乳 ※バナナ	マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖 するめ 牛乳 ※レーズン	とうもろこしおにぎり 米 とうもろこし 塩 チーズ ※牛乳	アイスクーキ 生クリーム 苺ジャム ビスケット(小麦) 牛乳 ※おせんべい	じゃが芋のバター焼き じゃが芋(園庭) 塩 バター 牛乳 ※チーズ

月曜日 20	火曜日 21	水曜日 22	木曜日 23	金曜日 24
休日	米40 豚肉のしょうが炒め 豚肉30 玉葱40 生姜0.5 砂糖1 みりん2 醤油2 酒2 酢の物 きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参8 酢2 砂糖1 醤油1 塩 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 和風ハンバーグ 鶏ミンチ30 豚ミンチ20 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉2 塩 玉葱15 青葱3 醤油0.5 なすびのごま和え なすび40 人参10 きゅうり8 砂糖1 ごま2 醤油1.2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 鶏むね肉の南蛮漬 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3 冬瓜のくず煮 冬瓜60 人参10 鶏ミンチ10 みりん1 片栗粉1 酒1 醤油2 塩	カリカリバケット (小麦) トマトシチュー 牛肉20 じゃが芋30 油1 玉葱40 トマト40 人参10 米粉2 バター2 ソース2 塩0.3 砂糖0.5 レースンサラダ キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3
	蒸しとうもろこし おせんべい市販) 牛乳 ※レースン	すいか フライドポテト じゃが芋(園庭) 塩 油 牛乳 ※フルーン	豆乳もち 豆乳 片栗粉 砂糖 黄粉 するめ 牛乳 ※バナナ	ウナギのひつまぶし 米 ウナギ 砂糖 醤油 酒 みりん チーズ ※牛乳
27	28	29	30	31
夏野菜カレーライス 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 冬瓜のサラダ 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢0.5 砂糖1 醤油1	米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 ずいきとあげの煮付け ずいき40 油揚げ7 人参8 砂糖0.5 醤油2 みりん1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 マーボー豆腐 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱20 生姜 赤味噌1 酒1 油0.3 たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 わかめと玉葱のスープ 玉葱15 乾わかめ0.2 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 無添加ハム10 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 夏野菜のかき揚げ 鶏ササミ20 玉葱15 かぼちゃ30 油6 とうもろこし5 小麦粉8 卵6 塩0.5	米40 豚肉とピーマン炒め 豚肉20 ピーマン20 カラーピーマン20 玉葱10 砂糖1 醤油2 酒1 ごま油1 もやしの甘酢和え もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6 ごま2 砂糖1.5 酢3 塩0.1 醤油1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
ヨーグルト(市販) きらずあげ (小麦) ※フルーン	ピザトースト 食パン(小麦)ピーマン 無添加ベーコン 玉葱 ケチャップ マヨドレ チーズ 牛乳 ※バナナ	アイスクーキ 生クリーム 苺ジャム ビスケット(小麦) 牛乳 ※チーズ	枝豆おにぎり 米 枝豆 塩 炒り小魚 ※牛乳	マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖 するめ 牛乳 ※おせんべい

日差しがまぶしくなり本格的な夏到来!! 園庭やベランダで育てていたきゅうりやトマト・なすびなどが調理室に届き始めました。
夏野菜には、熱中症や夏バテから身体を守ってくれるビタミンCやミネラル・食物繊維・水分などが豊富です。
しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

夏が旬のとうもろこし

とうもろこしは6月から9月頃まで店頭に出回ります。炭水化物を主成分とし食物繊維やビタミン
ミネラルが豊富なので、朝食やおやつにも最適です。

○食物繊維：腸の活性化を促し便通の改善や腸内環境と調べてくれます。

○ビタミン：特にビタミンB1が豊富で糖質をエネルギーに変換する代謝をサポートします。

○ミネラル：カリウムやマグネシウム・鉄が含まれ血圧や貧血予防・骨や筋肉の健康維持に役立ちます。

蒸し方：皮を1～2枚の残しラップにくるみ、電子レンジ500w約4～5分温めると蒸せます。

そのまま食べてもよし、醤油をつけて焼きとうもろこし・サラダやスープ・ご飯やパンに入れたりと使い方は無限ですね。
今が旬のとうもろこし。皮むきのお手伝いをしながらとうもろこしの香りや形を子ども達と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

「とうもろこしご飯」作り方

材料：米 2合分 とうもろこし 1/2本 塩こさじ 1/2

作り方：とうもろこしは芯からはずします。炊飯器に米・とうもろこし・水・とうもろこしの芯
塩を入れ炊飯し、芯を取り出し混ぜると出来上がりです。



※印は乳児の朝のおやつです。
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
(乳児は4/5(80%)になります。)
※図では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。