

2026年7月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
01水	雑穀ごはん 白身魚のフライ(野菜タルタル) トマトフレンチサラダ 茄子の味噌汁	578.9(498.4 24.2(22.9) 22.4(19.3) 1.9(1.5)	七分つき米、○焼肉、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、五穀、なたね油、きび	○豆乳、メルルーサ、チーズ、○豆乳バター、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	トマト、レタス、なす、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、パセリ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	豆乳	豆乳 お麩のバターラスク	雑穀ごはん
02木	フルコギ丼 きゅうりの酢の物 味噌ワントンスープ	586.4(518.8 27.7(24.2) 26.5(22.9) 2.9(2.4)	七分つき米、○食パン、はちみつ、砂糖、ワントンの皮、ごま油、ごま、◎砂糖	○豆乳、牛肉(肩ロース)、豚肉(もも)、○ピザ用チーズ、○マクロ味付、淡色みそ、ちくわ、◎大豆ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、しめじ、キャベツ、えのきだけ、ピーマン、ねぎ、にら、だいこん、生わかめ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コチュジャン、中華だしの素、鶏ガラスープ、おろしにんにく	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ツナチーズトースト (備蓄用マクロ味付け使用)	
03金	ナン 夏野菜キーマカレー 大葉入りパスタサラダ 豆苗のスープ	656.6(582.3 25.1(24.0) 20.5(18.5) 3.0(2.4)	ナン、七分つき米、○砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ハム、◎豆乳	◎メロン、たまねぎ、○パナナ、○すいか、○オレンジ、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、だいこん、なす、ズッキーニ、りんご、レタス(水耕)、赤ピーマン、コーン、しそ、○かんてん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳、メロン	豆乳 フルーツポンチ	パンの日
04土	和風パスタ きのこのスープ オレンジ	457.0(405.4 18.0(17.9) 10.4(10.2) 1.8(1.4)	スパゲティ、油	○豆乳、ベーコン、しらす干し、豆乳バター、◎豆乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、黒きくらげ	しょうゆ、食塩、コンソメ	豆乳	豆乳、おせんべい	
06月	御飯 鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリーのソテー じゃがいもの味噌汁	499.8(425.8 25.2(23.8) 13.5(12.8) 2.1(1.7)	七分つき米、○ベーグル、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	○豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、◎豆乳	ブロッコリー、万能ねぎ、にんじん、生わかめ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、おろしにんにく	豆乳	豆乳 ミニベーグル (チーズ)	
07火	七夕そうめん かわ天 キラキラゼリー	577.4(482.3 31.1(23.2) 23.3(20.2) 2.4(1.9)	干しそうめん、てんぷら粉、油、砂糖	○豆乳、鶏むね肉、○豆乳ホイップクリーム、卵、◎豆乳	○オレンジ、にんじん、オクラ、○ブルーベリー	めんつゆ・3倍濃縮、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	豆乳	豆乳 お星さまフルーツパイ	七夕メニュー
08水	御飯 カレイのムニエル(レモンバター) ほうれん草の白和え 麩のすまし汁	482.5(429.8 28.9(26.7) 15.2(14.2) 2.8(2.3)	七分つき米、○食パン、小麦粉、砂糖、すりごま、焼き麩	○豆乳、かかれい、ちくわ、○ベーコン、○とろけるチーズ、無塩バター、◎豆乳	ほうれん草、ごぼう、にんじん、オクラ、○たまねぎ、わかめ、○コーン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、食塩、白こしょう、パセリ粉	豆乳	豆乳、ピザトースト	
09木	御飯 ミートローフ ブロッコリーのゴマ酢和え なめこの味噌汁	553.8(466.5 24.8(21.8) 17.4(15.6) 2.0(1.6)	七分つき米、パン粉、砂糖、すりごま、◎砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、木綿豆腐、チーズ、ちくわ、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	○ぶどう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、ぶどう	
10金	五目混ぜごはん さわらの煮つけ 豆苗とささみのナムル 高野豆腐の味噌汁	572.4(493.1 28.4(25.8) 19.9(17.0) 2.3(1.8)	七分つき米、○クロワッサン、砂糖、ごま油、ごま	○豆乳、さわら、鶏ひき肉、鶏ささみ、淡色みそ、凍り豆腐、○豆乳ホイップクリーム、◎豆乳	もやし、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、ごぼう、いんげん、たまねぎ、しょうが、生わかめ、◎パナナ、○いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酢、食塩、おろしにんにく	豆乳、パナナ	豆乳 クロワッサン ジャムサンド	
11土	照り焼きチキン丼 レタスとじゃこのサラダ 根菜の味噌汁	441.0(412.6 26.2(25.0) 10.1(10.1) 1.6(1.3)	七分つき米、さつまいも、はちみつ、ごま油、砂糖、油	○豆乳、鶏もも肉、淡色みそ、しらす干し、油揚げ、◎豆乳	レタス、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろしにんにく	豆乳	豆乳、ピーチゼリー	
13月	ハヤシライス シーザーサラダ きくらげのスープ	499.5(443.6 21.3(20.7) 20.9(18.7) 2.4(1.9)	七分つき米、マヨネーズ、フランスパン、油、ごま油、砂糖、ごま、○砂糖	○豆乳、豚肉(もも)、ベーコン、○高野豆腐、カッテージチーズ、◎豆乳、○きな粉	たまねぎ、レタス、ブロッコリー、にんじん、しめじ、マッシュルーム、コーン、赤ピーマン、黒きくらげ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープ、こしょう	豆乳	豆乳 高野豆腐のラスク	
14火	御飯 サバのカレー焼き モロヘイヤの納豆和え 大根の味噌汁	540.7(459.1 28.5(26.1) 18.4(16.6) 1.8(1.4)	七分つき米、○砂糖、砂糖、ごま油	○豆乳、○大豆ヨーグルト、さば、挽きわり納豆、生揚げ、淡色みそ、◎豆乳	○パナナ、ごまつな、にんじん、○りんご、モロヘイヤ、だいこん、万能ねぎ、生わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、カレー粉	豆乳	豆乳 フルーツヨーグルト	
15水	御飯 ボーク味噌焼き 野菜スティックサラダ 重ね煮トマトスープ	517.1(467.8 11.2(12.2) 5.8(6.5) 0.4(0.3)	七分つき米、砂糖、なたね油、オリーブ油	○豆乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、◎豆乳	○すいか、だいこん、トマト、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、なす、しいたけ、ズッキーニ	酢、食塩、本みりん、しょうゆ	豆乳	豆乳、すいか	
16木	全粒粉パン(未満児：トマトパン) かじきフライ スプラウトサラダ チキンスープ	554.9(483.6 27.2(23.8) 16.0(14.4) 2.4(2.0)	○七分つき米、ロールパン、パン粉、小麦粉、油、ごま油、○砂糖、◎砂糖	○豆乳、かじき、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、◎大豆ヨーグルト	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、スプラウト、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、○しょうゆ、しょうゆ、○本みりん、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、焼きおにぎり (ビジョンポスト)	
17金	御飯 鶏肉の照り焼き 五目豆 水菜の味噌汁	493.9(433.4 28.6(26.3) 14.1(13.2) 1.9(1.5)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、○油、なたね油	○豆乳、鶏もも皮なし、だいず水煮、生揚げ、さつま揚げ、淡色みそ、○するめ、◎豆乳	だいこん、にんじん、ひらたけ、ごぼう、しいたけ、しょうが、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳、オレンジ	豆乳 手けんぴ、するめ	
18土	味噌ラーメン ブロッコリーのじゃこ和え フルーツヨーグルト	532.8(471.6 22.9(21.9) 14.0(13.2) 1.4(1.1)	生中華めん、砂糖、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し、◎豆乳	ブロッコリー、キャベツ、パナナ、りんご、ぶどう、ねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	豆乳	豆乳、ビスケット	
21火	ジャージャー麺 野菜のオープン焼き もやしのスープ	524.4(462.7 24.6(23.3) 18.4(16.6) 2.2(1.8)	ゆで中華めん、○七分つき米、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、○さけ、◎豆乳	かぼちゃ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、だけのこ(ゆで)、ズッキーニ、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろししょうが、コチュジャン	豆乳	豆乳 鮭わかめおにぎり	麺の日
22水	御飯 鮭のマリネ キャベツのごまマヨ和え 豆苗の味噌汁	500.5(422.4 24.0(22.3) 16.3(14.7) 2.2(1.7)	七分つき米、油、○砂糖、米粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	○豆乳、さけ、ちくわ、淡色みそ、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、トウモロコシ(芽ばえ)、○粉かんでん(イナアガー)	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
23木	豚丼 ささ身ときゅうりの昆布和え 茄子の味噌汁	548.6(488.7 22.9(20.3) 20.1(17.7) 1.0(0.9)	七分つき米、○米粉、○全粒ミックス粉、○砂糖、○なたね油、砂糖、ごま油、◎砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、◎大豆ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 米粉ココア蒸しパン	
24金	キーマカレーライス、野菜スティック、フライドポテト、トマトチキンスープ、焼きそば、焼き鳥(たれ&塩)、黒みつきな粉パナナ、フルーツあめ、かき氷、わたあめ、ジュース	524.4(462.7 24.6(23.3) 18.4(16.6) 2.2(1.8)	焼きそばめん、七分つき米、フライドポテト、マヨネーズ、黒蜜、グラニュー糖、油、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、豆乳ホイップクリーム、鶏もも肉、きな粉、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、パナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、ぶどう、トマトピューレ、キウイフルーツ、オレンジ、いちご、りんご、ピーマン	かつお・昆布だし汁、焼きそばソース、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、鶏ガラスープ、食塩、みりん	豆乳	豆乳、ミニだい焼き	夏祭りバイキング
25土	冷やしうどん シュウマイ オレンジ	543.2(456.5 24.9(23.4) 21.0(18.8) 3.9(3.1)	生うどん、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、○粉かんでん(イナアガー)、しょうが、カットわかめ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
27月	御飯 マーボーなす ブロッコリーとスプラウトのじゃこ和え かきたま汁	541.2(459.5 24.4(22.8) 15.9(14.7) 1.9(1.5)	七分つき米、○片栗粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○きな粉、麦みそ、しらす干し、◎豆乳	ブロッコリー、なす、ねぎ、ほうれん草、だけのこ(ゆで)、にんじん、スプラウト、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩、トウバンジャン、○食塩	豆乳	豆乳 豆乳きなこくずもち	
28火	御飯 鶏のから揚げ もずく入り春雨サラダ 重ね煮味噌汁	576.8(488.0 28.3(25.9) 16.7(15.3) 1.9(1.5)	七分つき米、○ロールパン、はるさめ、片栗粉、米粉、油、○甜菜オリゴ糖、砂糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、淡色みそ、○きな粉、◎豆乳	きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、もずく、だいこん、キャベツ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	豆乳	豆乳 きなこクリーム サンドパン	★重ね煮汁
29水	ナポリタン コールスローサラダ 押麦のスープ	524.2(463.4 20.5(20.0) 16.0(14.8) 2.0(1.6)	スパゲティ、○米、マヨネーズ、砂糖、押麦、ごま油、○ごま油、○ごま	○豆乳、○ピザ用チーズ、ウィンナー、ハム、○しらす干し、◎豆乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トウモロコシ、トマトピューレ、ホールトマト缶、ピーマン、にんじん、○万能ねぎ、コーン、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、酢、コンソメ、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、ごはんピザ	麺の日
30木	とうもろこしごはん あじフライ めかぶとオクラの和え物 小松菜の味噌汁	557.1(475.4 21.4(19.1) 10.6(10.1) 2.4(2.0)	七分つき米、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、あじ、淡色みそ、高野豆腐、◎大豆ヨーグルト	○ぶどう濃縮果汁、めかぶわかめ、コーン、オクラ、えのきだけ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、○粉かんでん(イナアガー)、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、ぶどうゼリー	季節のごはん
31金	御飯 豚肉のジャリアピンスステーキ ほうれん草の和え物 しめじの味噌汁	505.2(454.2 24.2(22.8) 17.9(16.2) 1.7(1.3)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(ロース)、ちくわ、淡色みそ、かつお節、◎豆乳	○とうもろこし、ほうれん草、たまねぎ、万能ねぎ、しめじ、コーン、にんじん、切り干しだいこん、◎パナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	豆乳、パナナ	豆乳 ゆでとうもろこし	

- ・発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ・午前のおやつは未満児クラスのみになります。 ・給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。
- ・コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは乳卵不使用の豆乳マヨを使用しています。
- ・昼食、おやつに使用するパンは、乳卵不使用の無添加パンです。
- ・ハム、ベーコン、練り製品は、乳卵不使用のものを使用しています。
- ・重ね煮汁は、だし汁を使用せず、野菜の旨味、甘みを活かした調理法で作る汁物です。

※7/24(金)は夏祭りバイキングを予定しています。 未満児クラスの給食は「キーマカレー、スティック野菜、トマトチキンスープ、フライドポテト(おまけ)」です。

