



2026年7月献立表



定さくら保育園

日 (曜日)	13・27 (月)	14・28 (火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	3・17・31 日(金)	4・18 日 (土)	6日 (月)	7日 (火)	21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)
昼食	①ごはん ②さわらと焼き豆腐煮 ③もやしと三つ葉の すまし汁	①ごはん ②鶏肉の塩焼き ③ピーマンとじゃこの 炊いたん ④たまねぎとれんげしのみそ汁	①夏野菜カレー ②キャベツとコーンの サラダ	①ごはん ②かれいの照り焼き ③春雨の酢の物 ④なすとえのきのみそ汁	①パン ②バーベキューチキン ③マッシュポテト ④コンソメスープ	①ミートスパゲティ ②野菜スープ	①ごはん ②千草焼き ③胡瓜の酢の物 ④鮎と豆腐のみそ汁	①ごはん ②星型コロッケ ③ブロッコリーのサラダ ④セサミ ⑤乳酸菌飲料	①ごはん ②さばのきじ焼き ③青うりのごま酢和え ④えのきと南瓜の すまし汁	①ごはん ②鶏肉のみそマヨ焼き ③なすの煮物 ④小松菜と油揚げの みそ汁	①肉うどん ②ちんげん菜と にんじんの浸し	①中華丼 ②舞茸ともやしの スープ	①ごはん ②肉じゃが ③とうがんとわかめの すまし汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米	米	米	米	山型ロールパン	スパゲティ	米	米	米	米	ゆでうどん	米	米
	さわら	鶏肉	合挽きミンチ	かれい	鶏肉	合びきミンチ	たまご	星型コロッケ	さば	鶏肉	牛肉	豚肉	牛肉
	しょうが	食塩	たまねぎ	みりん	ケチャップ	たまねぎ	豚ミンチ	ブロッコリー	青ねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
	焼き豆腐	ピーマン	なす	酒	にんにく	にんにく	にんにく	コーン缶	しょうが	みそ	白菜	中華あじ	じゃがいも
	にんじん	ちりめんじゃこ	ズッキーニ	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	にんにく	にんにく	油	濃口しょうゆ	マヨドレ	ヤングコーン(缶)	油	三度豆
	砂糖	3.0	8.0	砂糖	砂糖	ケチャップ	砂糖	酢	油	なす	砂糖	砂糖	砂糖
	濃口しょうゆ	ごま油	にんにく	春雨	じゃがいも	カットトマト	だしかつお	薄口しょうゆ	青うり	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ
	水	薄口しょうゆ	しょうが	にんじん	マヨドレ	スープの素	水	きゅうり	にんじん	砂糖	だしかつお	片栗粉	水
夕食	もやし	酒	カレー粉	薄口しょうゆ	砂糖	ウスターソース	きゅうり	おくら	白ごま	みりん	だしこんぶ	水	とうがん
	三つ葉	だしかつお	スープの素	砂糖	たまねぎ	にんじん	にんじん	にんじん	酢	水	ちんげん菜	舞茸	干わかめ
	薄口しょうゆ	水	米粉(上新粉)	米酢	にんじん	コンソメ	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	水	にんじん	もやし	薄口しょうゆ
	だしこんぶ	たまねぎ	ケチャップ	なすび	水	水	砂糖	だしこんぶ	えのき	小松菜	にんじん	スープの素	だしこんぶ
	だしかつお	しめじ	濃口しょうゆ	えのき	水	水	焼き鮎	水	南瓜	油揚げ	もやし	水	水
	水	みそ	キャベツ	だしかつお	水	水	豆苗	みそ	薄口しょうゆ	みそ	花かつお	水	水
		だしかつお	にんじん	水	水	水	みそ	だしかつお	だしこんぶ	水	濃口しょうゆ	水	水
		水	コーン缶	水	水	水	みそ	水	水	水	水	水	水
			油	水	水	水	みそ	水	水	水	水	水	水
			酢	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
デザート	①牛乳 ②ゆでとうもろこし	①牛乳 ②焼きそばパン	①牛乳 ②くだもの ③じゃこせんべい	①牛乳 ②鮎のシュガーラスク	①牛乳 ②枝豆おにぎり	①牛乳 ②パウムクーヘン	①牛乳 ②フルーツポンチ	①牛乳 ②セタゼリー ③星型せんべい	①牛乳 ②抹茶あずきケーキ	①牛乳 ②シナモンスコーン	①牛乳 ②コンソメポテト	①牛乳 ②ヨーグルト	①牛乳 ②ブルーベリークレープ
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	とうもろこし	コッペパン	1日	焼き鮎	むき枝豆	パウムクーヘン	バナナ	セタゼリー	小麦粉	小麦粉	じゃがいも	ヨーグルト	ブルーベリークレープ
		焼きそば麺	グレープフルーツ	マーガリン	米		カットりんご	小麦粉	ベーキングパウダー	ベーキングパウダー	コンソメ		
		キャベツ	15・29日	砂糖			黄桃缶	抹茶	0.5	0.5	1.0		
		人参	すいか				砂糖	牛乳	0.5	0.5	1.0		
		たまねぎ	1・15・29日				水	バター	12.0	12.0	0.0		
		ウスターソース	じゃこ揚げせん				砂糖	砂糖	5.0	5.0	0.0		
		とんかつソース	いわしっこ					砂糖	6.0	6.0	0.0		
								ゆであずき缶	3.0	3.0			

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください



太陽がまぶしい季節になりました。保育園では子どもたちが育てている野菜の収穫が始まりました。水をあげながら「大きくなってね」と声をかけたり、小さいクラスの子に野菜の名前を教えてあげる姿が度々見られます。野菜が苦手な子も実際に見たり触れたりお世話をする事で少しずつ興味を持ってくれています。これから暑い日が続きますが、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気にスタートしましょう。