

令和8年7月献立予定表

令和8年6月25日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
1	水	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル 牛乳(ゆりのみ弁当)	豆腐 合挽肉 味噌 牛乳 ツナ	白米 片栗粉 ごま油 ミックス粉 マヨネーズ オリーブ油	玉ねぎ 人参 たらしょうが もやし ほうれん草	ツナパン	617
2	木	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ 牛乳	豚こま肉 牛乳 焼きのり	白米 コーン マヨネーズ	玉ねぎ しめじ ケチャップ トマトピューレ ブロッコリー キャベツ 人参	のり巻きおにぎり	572
3	金	麦ごはん 魚の西京焼き 野菜のゆかり和え すまし汁	魚 味噌 卵 牛乳	白米 押麦 砂糖 薄力粉 バター	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり ほうれん草 えのき	ココアケーキ	501
4	土	和風スパゲティ 野菜のスープ	ウインナー かつお節	スパゲティ	しめじ えのき 椎茸 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ	おかし	322
6	月	雑穀ごはん 照り焼きチキン 大根の和風サラダ 味噌汁	鶏もも肉 かつお節 味噌 塩昆布 チーズ	白米 雑穀米 里芋	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 小ねぎ	塩昆布とチーズの おにぎり	566
7	火	ジャージャーそうめん 中華スープ 七夕ゼリー (七夕会)	豚ひき肉 味噌 アガー	そうめん 砂糖 片栗粉 ごま油 氷みつ 淡雪麩 バター	長ねぎ たけのこ 生姜 玉ねぎ 人参 オクラ	麩のラスク	527
8	水	ごはん 鮭のオムレツ コールスローサラダ ポテトスープ	卵 鮭フレーク チーズ ウインナー 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ミックス粉 チョコチップ	玉ねぎ ほうれん草 人参 パセリ キャベツ きゅうり	チョコチップ 蒸しパン	569
9	木	わかめ麦ごはん 豚汁 人参サラダ	わかめご飯の素 豚こま肉 味噌 ツナ	白米 押麦 里芋 こんにゃく コーン ごま	大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 干椎茸 きゅうり 小松菜	青菜とごまの おにぎり	456
10	金	お弁当デー (お泊り保育)	アガー	砂糖 氷みつ		クラッシュゼリー	50
11	土	ハヤシライス コンソメスープ	牛こま肉 ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ	おかし	478
13	月	ごはん 鶏肉のバターしょうゆ焼き ポパイサラダ コーンスープ	鶏もも肉 かまぼこ じゃこ 牛乳	白米 バター マヨネーズ ミックス粉 クリームコーン	にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 いちごジャム いちご レモン果汁	いちごジャム 蒸しパン	620
14	火	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の甘酢和え	豚こま肉 塩昆布	白米 雑穀米 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しそ	大葉と塩昆布の おにぎり	489
15	水	ごはん 中華風ローストチキン チョレギサラダ 青梗菜のスープ	鶏もも肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ	白米 ごま ごま油 ミックス粉 バター	にんにく キャベツ きゅうり 人参 しょうが チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ	かぼちゃケーキ	509
16	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 蓮根とブロッコリーの和え物 味噌汁	鶏もも肉 じゃこ 味噌	白米 ごま油 薄力粉 片栗粉 ごま	にんにく しょうが ブロッコリー れんこん 人参 大根 玉ねぎ 小ねぎ ゆかり	ゆかりおにぎり	616
17	金	ごはん 魚のフライタルソース 野菜のドレッシング和え オレンジゼリー	魚 アガー 牛乳	白米 薄力粉 パン粉 タルタルソース オリーブ油 ごま バター	パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかんジュース	ごまクッキー	609
18	土	ぶっかけうどん 味噌汁	牛こま肉 豚こま肉 わかめ 味噌	うどん	長ねぎ 大根 玉ねぎ 小ねぎ	おかし	357
20	月	(祝)海の日					
21	火	ハンバーガー フライドポテト クラッシュゼリー (夏まつり会・終業式)	合挽肉 牛乳 アガー	パン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 氷みつ	玉ねぎ 人参 ケチャップ きゅうり キャベツ パイン缶	冷凍パイン	531
22	水	麦ごはん 八宝菜風 野菜と蒸し鶏のサラダ 牛乳	豚こま肉 かまぼこ 鶏むね肉 キクラゲ 牛乳 鮭フレーク	白米 押麦 ごま油 ごま	白菜 玉ねぎ たけのこ 人参 チンゲン菜 干椎茸 キャベツ きゅうり	鮭おにぎり	596
23	木	雑穀ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーとじゃこの和え物 味噌汁	魚 じゃこ 味噌 刻みあげ 味噌 かつお節 牛乳 卵	白米 雑穀米 片栗粉 里芋 薄力粉 バター 砂糖 ごま	生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 小ねぎ 大根	ごまスコーン	547
24	金	カレーライス 野菜のフレンチ和え ジャムヨーグルト	鶏もも肉 ヨーグルト わかめご飯の素	白米 じゃがいも オリーブ油 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	わかめおにぎり	528
25	土	鶏そぼろ丼 味噌汁	鶏ひき肉 刻みあげ 味噌	白米	玉ねぎ 人参 白菜 小ねぎ	おかし	389
27	月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き みかんサラダ ミネストローネスープ	鶏もも肉 牛乳 卵	白米 薄力粉 パン粉 じゃがいも ミックス粉 バター	パセリ キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 玉ねぎ しめじ トマト缶	マドレーヌ	569
28	火	鮭の混ぜごはん のっぺい汁 野菜の塩昆布和え	鮭フレーク 鶏こま肉 牛乳 塩昆布	白米 ごま 里芋 こんにゃく 片栗粉 ミックス粉 ココア	小松菜 大根 ごぼう 人参 干椎茸 小ねぎ キャベツ きゅうり	ココア蒸しパン	525
29	水	ごはん 油淋鶏 わかめスープ もやしときゅうりの中華サラダ	鶏もも肉 カニカマ わかめ じゃこ	白米 片栗粉 ごま ごま油	しょうが 長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ 人参	じゃこおにぎり	564
30	木	雑穀ごはん フィッシュ南蛮 ポテトスープ	魚 ウインナー チーズ 牛乳	白米 雑穀米 薄力粉 砂糖 タルタルソース じゃがいも ミックス粉 コーン	玉ねぎ 人参	チーズ蒸しパン	677
31	金	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン りんごゼリー	鶏レバー かまぼこ アガー ツナ	白米 ビーフン ごま油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン りんごジュース	ツナマヨおにぎり	496

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



『夏野菜』

夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとりすぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



『お弁当デー』

7月10日はお弁当デーです。お弁当、水筒、お箸のセットの準備をお願いします。

ちっちぐんぐんは、園でお茶とスプーン・フォークを準備します。お子様の食べ方に応じて必要な場合はミニトマトなど丸い食品を1/4程度に切っていただくと安心です。ご協力おねがいします。

★7月1日はプラネタリウム見学の為、ゆりのみお弁当です。

『水質検査』

水質検査を行った結果「異常なし」とのことでしたので、お知らせします。

