

令和8年度 7月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献 立 名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ	
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの				
1	水	オムレツ ポテトツナサラダ トマト チーズ ぶりかけ みそ汁 (豆腐 オクラ)	鶏ひき肉 ツナ チーズ 卵 豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト オクラ	米 ジャが芋 サラダ油	334 (506)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
2	木	カレー 果物	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 メロン	米 ジャが芋 サラダ油	338 (510)	チーズ お菓子	ミルク お菓子
3	金	さばみそ煮 ビーマンと人参の塩昆布和え 卵焼き みそ汁 (キャベツ えのき わかめ)	さば 塩昆布 卵 わかめ 牛乳	生姜 ビーマン 人参 キャベツ えのき	米 ジャが芋 サラダ油	308 (480)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
4	土	冷やしラーメン スティックきゅうり トマト 果物	卵	きゅうり トマト パナナ	中華めん	373	お菓子	お菓子
5	日							
6	月	赤魚の煮つけ ひじき炒め もみじ納豆 ほうれん草お浸し チーズ みそ汁 (なす 油揚げ わかめ)	赤魚 ひじき 油揚げ ちくわ 板かま 牛乳 チーズ わかめ 納豆	人参 ほうれん草 なす ねぎ	米 サラダ油	302 (474)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
7	火	冷やしそうめん 果物 ゼリー	卵 脱脂粉乳 カニカマ	人参 オクラ パナナ	そうめん	374 (546)	牛乳 お菓子	ミルク ★ラスク
8	水	豚丼 もやしときゅうりの中華和え トマト	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ もやし きゅうり トマト メロン	米 サラダ油	311 (483)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
9	木	チキンカレー ブロッコリーサラダ	鶏肉 豆乳 チーズ	ブロッコリー きゅうり	米 ジャが芋 サラダ油	335 (507)	チーズ お菓子	★豆乳プリン お菓子
10	金	いか天ぷら パプリカのツナサラダ ミニウインナー ぶりかけ チーズ みそ汁 (人参 小松菜)	いか ツナ ウインナー チーズ 牛乳	パプリカ 人参 小松菜	米 サラダ油	274 (446)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	土	夏祭り						
12	日							
13	月	さんま生煮 しさげ炒め トマト チーズ みそ汁 (じゃが芋 えのき わかめ)	さんま チーズ わかめ 牛乳	生姜 ささげ トマト えのき	米 サラダ油 ジャが芋 糸こん	268 (440)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
14	火	三色丼 みそ汁 (豆腐 オクラ)	鶏ひき肉 卵 豆腐 脱脂粉乳	ほうれん草 オクラ メロン	米 サラダ油	387 (559)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
15	水	マーボー豆腐 ソーセージソテー 春雨サラダ チーズ みそ汁 (じゃが芋 わかめ ねぎ)	豆腐 鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ チーズ わかめ 脱脂粉乳	人参 きゅうり 卵 ねぎ	米 ジャが芋 サラダ油	337 (509)	牛乳 お菓子	ミルク ★サーター アンダギー
16	木	チキンカレー スティックきゅうり 果物	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	人参 玉ねぎ きゅうり パナナ	米 ジャが芋 サラダ油	341 (513)	チーズ お菓子	ミルク お菓子
17	金	塩ラーメン オクラときゅうりのさっぱり和え トマト	豚肉 なた 牛乳	ねぎ オクラ きゅうり トマト	中華めん サラダ油	348	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	386	お菓子	お菓子
19	日							
20	月	海の日						
21	火	冷やしうどん 野菜炒め ゼリー	卵 豚肉 脱脂粉乳	人参 ビーマン キャベツ もやし	うどん サラダ油	310	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
22	水	親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ 三つ葉 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	326 (498)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
23	木	野菜カレー ブロッコリーとツナサラダ	豚肉 ツナ チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ブロッコリー	米 ジャが芋 サラダ油	262 (434)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
24	金	焼鮭 すき昆布煮 卵焼き ささげこま和え チーズ みそ汁 (モロヘイヤ 豆腐)	紅鮭 すき昆布 油揚げ ちくわ 卵 こま チーズ 豆腐 牛乳	人参 ささげ モロヘイヤ	米 サラダ油	317 (489)	牛乳 お菓子	ミルク ★フライド ポテト
25	土	冷やし中華 果物	カニカマ 卵	きゅうり もやし パナナ	中華めん ごま油	388	お菓子	お菓子
26	日							
27	月	カレー生煮 オクラと納豆のネバネバ和え トマト チーズ みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	カレー 納豆 チーズ わかめ 牛乳	生姜 オクラ トマト	米 ジャが芋 サラダ油	264 (436)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
28	火	お誕生会 (ぶりかけご飯 鶏竜田揚げ 添え野菜 果物 ゼリー)	鶏肉 牛乳	レタス きゅうり トマト スイカ	米 サラダ油	531	牛乳 お菓子	ゼリー お菓子
29	水	二色丼 酢のもの みそ汁 (なす 油揚げ わかめ)	鶏ひき肉 卵 油揚げ わかめ 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり なす パナナ	米 サラダ油	379 (551)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
30	木	きのこカレー スティックきゅうり ゼリー	豚ひき肉 チーズ 脱脂粉乳	きゅうり 人参 玉ねぎ エリンギ しめじ えのき	米 ジャが芋 サラダ油	308 (480)	チーズ お菓子	ミルク お菓子
31	金	マーボー豆腐 ミニウインナー ほうれん草お浸し トマト みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	豆腐 豚鶏ひき肉 ウィン ナー 板かま わかめ	トマト ほうれん草	米 ジャが芋 サラダ油	332 (504)	牛乳 お菓子	牛乳 ★芋もち
今月の食事指導 育ててる野菜の成長を感じたり、行事食について知ったりすることで、様々な食材に興味を持ち意欲的に食事をしようとする。 ※1 献立の内容は変更になることがあります。 ※2 () は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。 ※3 ★マークは手作りおやつです。 ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。 夏野菜の収穫体験 夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、底やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。 								

