

令和8年

# 7月献立表

新生さくら保育園

| 日曜  | 献立名                                             | 献立材料名                               |                                   |                                                            | おやつ               |                                                   |
|-----|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|
|     |                                                 | 熱や力となる食品                            | 血や肉となる食品                          | 体の調子を整える食品                                                 | 午後                | 材料名                                               |
| 1水  | シューマイ 春雨の中華和え<br>わかめスープ ごはん                     | 片栗粉 三温糖<br>ごま油 焼売の皮<br>春雨 米         | 豚挽肉 豆腐<br>しょうゆ                    | 玉ねぎ 生しいたけ 人参<br>きゅうり とうもろこし<br>乾燥わかめ もやし ねぎ                | 梅とツナの冷やしうどん<br>牛乳 | 干めん 梅干 ツナ缶<br>青じそだし汁 しょうゆ<br>みりん 牛乳(飲料用)          |
| 2木  | 貝だくさん冬瓜汁 ひじきの炒め煮<br>とうもろこしごはん                   | 油 三温糖 米                             | 鶏もも肉 豆腐<br>油揚げ しょうゆ               | 冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜<br>しめじ ひじき<br>さやいんげん とうもろこし                  | レモンラスク 牛乳         | 食パン<br>グラニュー糖 バター<br>レモン汁 牛乳(飲料用)                 |
| 3金  | 天の川ビビンバ<br>七夕星のサラダ そうめんスープ                      | 米 三温糖<br>ごま油 すりごま<br>そうめん           | 豚挽肉 しょうゆ<br>赤みそ 豆腐<br>魚肉ソーセージ     | 小松菜 人参 もやし コーン缶<br>おろしにんにく バブリカ<br>レタス きゅうり しめじ オクラ        | きらきらポンチ 牛乳        | すいか 牛乳 さとう<br>アガー 水 オレンジ<br>牛乳(飲料用)               |
| 4土  | パエリア コーンスープ                                     | オリーブ油                               | 鶏もも肉                              | 玉ねぎ バブリカ<br>ズッキーニ しめじ<br>トマト缶 クリームコーン缶                     | チーズサンド            | スライスチーズ<br>マヨドレ<br>食パン10枚切り                       |
| 5日  |                                                 |                                     |                                   |                                                            |                   |                                                   |
| 6月  | えびクリームライス<br>シャキシャキサラダ やさいゼリー                   | 米 バター<br>小麦粉 じゃが芋<br>ごま油 いりごま       | えび 牛乳<br>しょうゆ                     | 人参 玉ねぎ しめじ<br>パセリ きゅうり                                     | カレーコーン蒸しパン<br>牛乳  | 小麦粉 豆腐 塩<br>ベーキングパウダー<br>純カルシウム<br>牛乳(飲料用)        |
| 7火  | もずく丼 オクラの白和え<br>なめこのみそ汁 ごはん                     | 米 三温糖<br>片栗粉 すりごま                   | 豚挽肉 しょうゆ<br>豆腐 焼ちくわ<br>白みそ 赤みそ    | ピーマン 人参 コーン缶 もずく<br>おろししょうが おろしにんにく<br>オクラ なめこ もやし ねぎ      | ひんやりかぼちゃケーキ<br>牛乳 | 南瓜 豆腐 三温糖<br>片栗粉 牛乳(飲料用)                          |
| 8水  | いわしのオープン焼き<br>とうもろこしのポターージュ<br>豆乳ロールパン バイナッブル   | じゃが芋 パン粉<br>マヨドレ オリーブ油<br>油 豆乳ロールパン | いわし<br>粉チーズ 牛乳<br>生クリーム           | ズッキーニ トマト<br>とうもろこし 玉ねぎ<br>バイナッブル                          | ひじきごはん 牛乳         | 米 ひじき 人参 油揚げ<br>だし汁 しょうゆ<br>三温糖 牛乳(飲料用)           |
| 9木  | 干草焼き 切干大根のみそナムル<br>豆腐のすまし汁 ごはん                  | さとう ごま油<br>すりごま 米                   | 卵<br>鶏ももひき肉<br>合わせ味噌 豆腐           | 玉ねぎ しめじ ほうれん草<br>人参 切干大根 きゅうり<br>もやし えのき草 みつば              | 豆乳クッキー 牛乳         | 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>グラニュー糖 米油<br>調製豆乳 牛乳(飲料用)     |
| 10金 | マーボーなす<br>豆腐と冬瓜の中華スープ ごはん                       | 油 三温糖<br>片栗粉 ごま油<br>米               | 豚挽肉<br>しょうゆ<br>赤みそ 豆腐             | 玉ねぎ 人参 ビーマン なす<br>おろししょうが 冬瓜 しめじ                           | ツナサンド 牛乳          | 食パン10枚切り<br>ツナ缶 マヨドレ<br>牛乳(飲料用)                   |
| 11土 | ころきしめん 肉じゃが                                     | 干めん<br>じゃが芋                         | 油揚げ しょうゆ<br>豚肉 (もも)               | ほうれん草 玉ねぎ<br>人参                                            | 鮭おにぎり             | 米 鮭フレーク                                           |
| 12日 |                                                 |                                     |                                   |                                                            |                   |                                                   |
| 13月 | 豆腐の小判焼き<br>きゅうりの塩昆布和え<br>玉ねぎのみそ汁 ごはん            | 片栗粉 パン粉<br>油 ごま油 米                  | 豆腐 豚挽肉<br>しょうゆ 卵<br>白みそ           | ひじき 人参 ねぎ<br>おろししょうが きゅうり もやし<br>キャベツ 塩昆布 玉ねぎ<br>切干大根 えのき草 | のり塩お麩ラスク 牛乳       | 小豆 豆腐 塩<br>米油 塩<br>牛乳(飲料用)                        |
| 14火 | マカロニカレーグラタン<br>ひらひら大根とツナのサラダ<br>人参スープ ミルクロールパン  | マカロニ カレールウ<br>マヨドレ<br>ミルクロールパン      | ウインナー (無着色)<br>ピザ用チーズ ツナ缶<br>しょうゆ | 玉ねぎ とうもろこし<br>大根 きゅうり 人参<br>キャベツ もやし                       | ちくわの磯辺風おにぎり       | 米 焼ちくわ<br>あおさ粉 天かす<br>しょうゆ さとう                    |
| 15水 | シューマイ 春雨の中華和え<br>わかめスープ ごはん                     | 片栗粉 三温糖<br>ごま油 焼売の皮<br>春雨 米         | 豚挽肉 豆腐<br>しょうゆ                    | 玉ねぎ 生しいたけ 人参<br>きゅうり とうもろこし<br>乾燥わかめ もやし ねぎ                | ころうどん 牛乳          | 干めん 梅干 ツナ缶<br>青じそだし汁 しょうゆ<br>みりん 牛乳(飲料用)          |
| 16木 | 貝だくさん冬瓜汁 ひじきの炒め煮<br>とうもろこしごはん                   | 油 三温糖 米                             | 鶏もも肉 豆腐<br>油揚げ しょうゆ               | 冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜<br>しめじ ひじき<br>さやいんげん とうもろこし                  | レモンラスク 牛乳         | 食パン<br>グラニュー糖 バター<br>レモン汁 牛乳(飲料用)                 |
| 17金 | 蒸し鶏の中華和え<br>なすのみそ汁 ごはん                          | 三温糖 ごま油<br>米                        | 鶏もも肉<br>しょうゆ 豆腐<br>合わせ味噌          | ねぎ しょうが きゅうり<br>玉ねぎ 人参 なす<br>あさつき                          | 水ようかん 牛乳          | こしあん アガー<br>グラニュー糖<br>牛乳(飲料用)                     |
| 18土 | パエリア コーンスープ                                     | オリーブ油                               | 鶏もも肉                              | 玉ねぎ バブリカ<br>ズッキーニ しめじ<br>トマト缶 クリームコーン缶                     | チーズサンド            | スライスチーズ<br>マヨドレ<br>食パン10枚切り                       |
| 19日 |                                                 |                                     |                                   |                                                            |                   |                                                   |
| 20月 |                                                 |                                     |                                   |                                                            |                   |                                                   |
| 21火 | もずく丼 オクラの白和え<br>なめこのみそ汁                         | 米 三温糖<br>片栗粉 すりごま                   | 豚挽肉 しょうゆ<br>豆腐 焼ちくわ<br>白みそ 赤みそ    | ピーマン 人参 コーン缶 もずく<br>おろししょうが おろしにんにく<br>オクラ なめこ もやし ねぎ      | ひんやりかぼちゃケーキ<br>牛乳 | 南瓜 豆腐 三温糖<br>片栗粉 牛乳(飲料用)                          |
| 22水 | いわしのオープン焼き<br>とうもろこしのポターージュ<br>豆乳ロールパン バイナッブル   | じゃが芋 パン粉<br>マヨドレ オリーブ油<br>油 豆乳ロールパン | いわし<br>粉チーズ 牛乳<br>生クリーム           | ズッキーニ トマト<br>とうもろこし 玉ねぎ<br>バイナッブル                          | ひじきごはん 牛乳         | 米 ひじき 人参 油揚げ<br>だし汁 しょうゆ<br>三温糖 牛乳(飲料用)           |
| 23木 | えびクリームライス<br>シャキシャキサラダ やさいゼリー                   | 米 バター<br>小麦粉 じゃが芋<br>ごま油 いりごま       | えび 牛乳<br>しょうゆ                     | 人参 玉ねぎ しめじ<br>パセリ きゅうり                                     | カレーコーン蒸しパン<br>牛乳  | 小麦粉 豆腐 塩<br>ベーキングパウダー<br>純カルシウム<br>牛乳(飲料用)        |
| 24金 | 干草焼き 切干大根のみそナムル<br>豆腐のすまし汁 ごはん                  | さとう ごま油<br>すりごま 米                   | 卵<br>鶏ももひき肉<br>合わせ味噌 豆腐           | 玉ねぎ しめじ ほうれん草<br>人参 切干大根 きゅうり<br>もやし えのき草 みつば              | ツナサンド 牛乳          | 食パン10枚切り<br>ツナ缶 マヨドレ<br>牛乳(飲料用)                   |
| 25土 | ころきしめん 肉じゃが                                     | 干めん<br>じゃが芋                         | 油揚げ しょうゆ<br>豚肉 (もも)               | ほうれん草 玉ねぎ<br>人参                                            | 鮭おにぎり             | 米 鮭フレーク                                           |
| 26日 |                                                 |                                     |                                   |                                                            |                   |                                                   |
| 27月 | 豆腐の小判焼き<br>きゅうりの塩昆布和え<br>玉ねぎのみそ汁 ごはん            | 片栗粉 パン粉<br>油 ごま油 米                  | 豆腐 豚挽肉<br>しょうゆ 卵<br>白みそ           | ひじき 人参 ねぎ<br>おろししょうが きゅうり もやし<br>キャベツ 塩昆布 玉ねぎ<br>切干大根 えのき草 | のり塩お麩ラスク 牛乳       | 小豆 豆腐 塩<br>米油 塩<br>牛乳(飲料用)                        |
| 28火 | マカロニカレーグラタン<br>ひらひら大根とツナののサラダ<br>人参スープ ミルクロールパン | マカロニ カレールウ<br>マヨドレ<br>ミルクロールパン      | ウインナー (無着色)<br>ピザ用チーズ ツナ缶<br>しょうゆ | 玉ねぎ とうもろこし<br>大根 きゅうり 人参<br>キャベツ もやし                       | ちくわの磯辺風おにぎり<br>牛乳 | 米 焼ちくわ あおさ粉<br>天かす しょうゆ<br>さとう 牛乳(飲料用)            |
| 29水 | マーボーなす<br>豆腐と冬瓜のスープ ごはん                         | 油 三温糖<br>片栗粉 ごま油<br>米               | 豚挽肉<br>しょうゆ<br>赤みそ 豆腐             | 玉ねぎ 人参 ビーマン なす<br>おろししょうが<br>おろしにんにく 冬瓜 しめじ                | 豆乳クッキー 牛乳         | 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>グラニュー糖 米油<br>調製豆乳 牛乳(飲料用)     |
| 30木 | 五目焼きそば 鶏のから揚げ<br>冷やしきゅうり 焼きとうもろこし<br>フライドポテト    | 焼きそば 油<br>片栗粉<br>冷凍ポテト              | 花かつお<br>鶏もも肉<br>しょうゆ              | キャベツ もやし 人参<br>あおさ粉 きゅうり<br>とうもろこし                         | たこ焼き風おにぎり<br>牛乳   | 米 花かつお 青のり<br>キャベツ<br>牛乳(飲料用)                     |
| 31金 | パステウ ピナグレッチ<br>ムケッカ ごはん                         | ごま油 三温糖<br>米                        | 豚挽肉<br>しょうゆ                       | にら 玉ねぎ おろしにんにく<br>きゅうり トマト バブリカ<br>キャベツ タイストマト缶<br>コーン缶 人参 | ボンデケージョ 牛乳        | じゃが芋 米油 米粉<br>ベーキングパウダー<br>あおさ粉 ピザ用チーズ<br>牛乳(飲料用) |

※都合により献立が変更になる場合があります。

※7・8組は上記の他に午前の補食があります。

※今月の行事食は、3日「七夕献立」30日「夏まつり献立」31日：世界の料理より「ブラジル」を行う予定です。