

7がつのこんだてひょう



2026年07月

しろま保育園



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01	午前おやつ	牛乳		牛乳		
15	給食	えのき入りハンバーグ ビーンズサラダ 麩のすまし汁	ごま油、片栗粉 オリーブ油 焼ふ	豚ひき肉 だいず(乾)、チーズ、ハム	えのきたけ きゅうり、トマト、レタス、レモン果汁 にんじん、ねぎ、こまつな	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、白こしょう 食塩、こしょう しょうゆ、食塩、かつおだし
02	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	お好み焼き粉、マヨネーズ、油	牛乳 ウインナー、卵、かつお節	キャベツ、あおのり	お好みソース
02	木	牛乳		牛乳		
16		鮭のラタトゥーユ 高野豆腐の煮物 コーンスープ	オリーブ油、米の粉 じゃがいも	さけ 高野豆腐	<small>トマト、ズッキーニ、なす、たまねぎ、エリンギ、野菜ジュース、黄・赤ピーマン、にんにく</small>	ケチャップ、酒、食塩 しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし コンソメ、食塩
木		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
03	3日はみんなが楽しみにしている縁日です。給食室は、おいしい焼きそばを作りますお楽しみに～!	ゼリー タンドリーチキン ひじきのマリネ みそ汁	オリーブ油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳 ツナ油漬け 木綿豆腐、味噌、油揚げ	しょうが きゅうり、にんじん、ひじき こまつな、わかめ	食塩、カレー粉 酢、みりん、しょうゆ、食塩 煮干し、かつおだし
21	火	3日(金)焼きそば 21日(火)牛乳、豆腐のカップケーキ	油、ゆで中華めん 小麦粉、きび砂糖	豚肉 木綿豆腐、バター、卵、白ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	焼きそばソース、ソース
06	水	水ようかん	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)		
22	月	水ようかんは寒天を使って作ります寒天はテングサ、オゴノリという海藻からできています	トマト麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	ごま油、片栗粉 木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 かつお節 白ごま	トマト、ねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー コーン缶、ねぎ、わかめ	ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ しょうゆ しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
07	火	七夕にはそうめんを食べる風習があります。細く長い形に健康や長寿の願いを込めると言われています	牛乳 夏の松笠やき 短冊サラダ 天の川スープ	牛乳 バター	牛乳 かんでん(粉)	食塩
23	木	牛乳 マッシュマロコーン	片栗粉、きび砂糖 マヨネーズ 干しそうめん	鶏ひき肉、白ごま、味噌 ハム	たまねぎ、ピーマン、しょうが きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶 にんじん、オクラ、しいたけ	かつおだし、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
08	水	8日は献立検討会です。	牛乳	牛乳		
24	金	牛乳 ポークカレー 手作り福神づけ 果物 8日(水)ジョア、せんべい 24日(金)カルピスポンチ	じゃがいも、小麦粉、油 きび砂糖	豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、れんこん、しょうが すいか	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 しょうゆ、酢、本みりん せんべい
09	木	あんずジャムを使った料理です。クエン酸が豊富で疲労回復にも効果的です。	牛乳 鶏肉のあんずしょうゆ焼き 夏野菜キンピラ ラーメンみそスープ	牛乳 バター、卵	牛乳	
27	月	牛乳 コーンフレーククッキー	小麦粉、コーンフレーク、きび砂糖	鶏むね肉 ちくわ 味噌	あんずジャム <small>ズッキーニ、れんこん、赤ピーマン、モロコシ、いんげん</small> コーン缶、もやし、キャベツ、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒 しょうゆ、本みりん、食塩 中華だしの素、食塩
10	金	サバは良質なたんぱく質や血液をサラサラにしてDHAやEPAが豊富な栄養の宝庫です	牛乳 サバのカレー煮 キャベツのフレンチサラダ みそ汁 杏仁豆腐	牛乳	牛乳	
13	月	見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間になるズッキーニです。ビタミンCやカリウムが含ま	牛乳 ズッキーニのチーズ焼き トマトの中華風サラダ 五目かき玉汁	牛乳	牛乳	
29	水	牛乳 じゃこトースト	小麦粉、コーンフレーク、きび砂糖	さば ハム 味噌、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、こまつな ブルーベリー	酒、本みりん、しょうゆ、カレー粉 酢、食塩、こしょう 煮干し、かつおだし
14	火	れ、夏バテ予防におすすめ食材です。	牛乳 バンバンジー じゃがいもの塩こんぶ和え 豆腐スープ お茶 コーンおにぎり	ごま油、きび砂糖 じゃがいも	牛乳 しらす干し	
30	木	牛乳 バンバンジー じゃがいもの塩こんぶ和え 豆腐スープ お茶 コーンおにぎり	ごま油、きび砂糖 じゃがいも	鶏むね肉、ねりごま バター 木綿豆腐	きゅうり、ねぎ、しょうが 塩こんぶ こまつな、にんじん、ねぎ	酢、しょうゆ、酒 食塩 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩 麦茶 しょうゆ(うすくち)、酒、食塩
31	金	季節の献立の日	牛乳 冷しラーメン 大学かぼちゃ 果物 ヨーグルト	牛乳 焼き豚、なると 白ごま	トマト、コーン缶、きゅうり かぼちゃ すいか	かつおだし、中華だしの素 しょうゆ
			17日(金) 誕生日会 31日(金) 季節の献立の日	白ごはんはいりません //		

* 献立は変更になる場合があります

