



令和8年度 7月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:片山

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 水	虹いろごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮	豆腐の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 卵なしマヨネーズ ひじき 人参 水煮大豆 油揚げ 干し椎茸 絹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	こんぶあられ きなこ餅 豆乳
2 木	虹いろごはん	鯖の梅味噌焼き 甘酢キャベツ	すまし汁	米 虹色米 鯖 梅肉 味噌 キャベツ 人参 冬瓜 えのき茸 玉葱 三つ葉	おとうふ屋さんのビスケット さかなっこ(味付き) 豆乳
3 金	菜めし	牛肉の甘辛煮 なすのおかか和え	じゃが芋の味噌汁	米 菜めし 牛肉 玉葱 人参 土生姜 なす 小松菜 花かつお じゃが芋 わかめ 油揚げ 味噌	※ツナトースト 豆乳
4 土	お弁当				
5 日					
6 月	虹いろごはん	牛肉とズッキーニの中華炒め ナムル	南瓜の味噌汁	米 虹色米 牛肉 ズッキーニ 黄パプリカ 人参 もやし オイスターソース ほうれん草 いりごま 南瓜 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	おやつバイキング 豆乳
7 火	七夕寿司		そうめん汁	米 鮭 胡瓜 土生姜 いりごま 卵 人参 干し椎茸 そうめん 玉葱 オクラ	※キラキラゼリー お茶
8 水	麦ごはん	豆腐チャンプル	えのきの味噌汁	米 押し麦 豚肉 木綿豆腐 ゴーヤ 人参 キャベツ 花かつお えのき茸 玉葱 青葱 味噌	※ジャムヨーグルト 豆乳
9 木	虹いろごはん	ツナ入り卵焼き れんこんとベーコンのマヨ炒め	豆乳味噌汁	米 虹色米 卵 ツナ 玉葱 青葱 れんこん コーン ベーコン 卵なしマヨネーズ パセリ さつま芋 人参 わかめ 味噌 豆乳	さかなの学校 豆乳クッキー 豆乳
10 金	虹いろごはん	カレイの南蛮漬け 粉ふき芋	麩の味噌汁	米 虹色米 カレイ 人参 玉葱 ピーマン じゃが芋 青のり おつゆ麩 青葱 味噌	※クリームチーズクラッカー 豆乳
11 土	パン・ジュース				
12 日					
13 月	虹いろごはん	鶏肉の照り焼き 胡瓜の酢の物	赤だし	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 胡瓜 人参 わかめ なめこ 玉葱 青葱 赤味噌	※クッキー 豆乳
14 火	虹いろごはん	タラフライ ブロッコリーのゆかり和え	オクラの味噌汁	米 虹色米 タラ 小麦粉 パン粉 卵 ウスターソース ブロッコリー 人参 ゆかり オクラ 玉葱 えのき茸 味噌	※おにぎり(天かす) お茶
15 水	ふりかけごはん	冷しゃぶ	ビーフンスープ	米 かつおふりかけ 豚肉 キャベツ もやし 人参 胡瓜 ビーフン 香りごまドレッシング チンゲン菜 ベーコン	スイカ 豆乳
16 木	虹いろごはん	鯖の味噌チーズ焼き 白菜の梅和え	すまし汁	米 虹色米 鯖 味噌 粉チーズ 卵なしマヨネーズ 白菜 人参 梅肉 青じそドレッシング 絹豆腐 玉葱 しめじ わかめ	マリービスケット 豆乳
17 金	ごはん	夏野菜カレー いんげんサラダ		米 牛肉 玉葱 人参 南瓜 コーン なす ピーマン ゴーヤ トマト カレールウ いんげん もやし ツナ 和風ごまドレッシング	きらず揚げ ミニいも花子 豆乳
18 土	お弁当				
19 日					
20 月	海の日				
21 火	虹いろごはん	チンジャオロース 添え野菜(枝豆)	ワンタンスープ	米 虹色米 牛肉 ピーマン 赤パプリカ 人参 枝豆 水煮たけのこ オイスターソース ワンタンの皮 玉葱 もやし 椎茸 わかめ	※ゆでとうもろこし 豆乳
22 水	虹いろごはん	鯖のチーズ焼き ポテトサラダ	大根の味噌汁	米 虹色米 鯖 チーズ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 ハム 卵なしマヨネーズ 大根 油揚げ 青葱 味噌	おとうふ屋さんのかりんどう かぼちゃクッキー 豆乳
23 木	虹いろごはん	豆腐ナゲット 小松菜とベーコンのソテー	なすの味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 鶏ミンチ 卵なしマヨネーズ ケチャップ 小松菜 人参 ベーコン なす 玉葱 わかめ 味噌	※バナナケーキ 豆乳
24 金	うなぎの錦糸丼	キャベツのごま和え	すまし汁	米 うなぎ うなぎのたれ 卵 グリンピース キャベツ 人参 すりごま 花麩 玉葱 えのき茸 三つ葉	アイスクリーム 豆乳
25 土	パン・ジュース				
26 日					
27 月	虹いろごはん	三色卵焼き れんこんきんぴら	ズッキーニの味噌汁	米 虹色米 卵 豚ミンチ 玉葱 人参 三つ葉 れんこん いりごま ズッキーニ 青葱 味噌	ねじねじあられ するめ 豆乳
28 火	虹いろごはん	鯖のムニエル ブロッコリーのカレーマヨサラダ	さつま芋の味噌汁	米 虹色米 鯖 小麦粉 有塩バター ブロッコリー コーン ベーコン 卵なしマヨネーズ カレー粉 さつま芋 人参 玉葱 わかめ 味噌	※きなこ揚げパン 豆乳
29 水	虹いろごはん	なすと豚肉の味噌炒め 大根のさっぱり和え	すまし汁	米 虹色米 豚肉 なす 玉葱 味噌 大根 胡瓜 人参 青じそドレッシング しめじ 青葱	唐辛まるぼうろ ソースせん 豆乳
30 木	虹いろごはん	鯖のおろしソースがけ オクラの塩こぼ和え	小松菜の味噌汁	米 虹色米 鯖 大根 オクラ 人参 塩昆布 すりごま 小松菜 玉葱 油揚げ 味噌	水族館のなかまたち あげまる 豆乳
31 金	ひじきごはん	鶏肉のかりん揚げ 切干シナポリタン	コンソメスープ	米 人参 ひじき 油揚げ 鶏もも肉 切干し大根 玉葱 ピーマン ウィンナー ケチャップ ウスターソース キャベツ コーン	※スイカフルーツポンチ 豆乳

※は、手作りおやつです。

