

2026年07月

# 献立表

日 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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	調味料
01	ご飯・さわらの龍田揚げ 小松菜のごま和え なすの味噌汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** フルーツあんみつ	米、油、砂糖、片栗粉、大納言小豆	牛乳、さわら、油揚げ	ほくさい、なす、こまつな、みかんレトルト、にんじん、黄桃レトルト、パインレトルト、ねぎ、しょうが	しょうゆ、赤みそ、かつお節、白みそ、白ごま、清酒、丸寒天
02	わかめご飯・厚揚げの煮付け キャベツの酢の物 木 吸物	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** とうもろこし米粉蒸しパン	米、上新粉、砂糖、油	牛乳、(冷) 絹厚揚げ、調整豆乳	だいこん、キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、スイートコーン、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、しょうゆ、本みりん、米酢、ペーキングパウダー、食塩
03	たじみそ丼 モロッコ豆と大豆のサラダ 金 冬瓜の中華スープ	(未) パナナ ***3時のおやつ*** ライ麦クッキー	米、無塩バター、小麦粉、ライ麦粉、三温糖、砂糖、はるさめ、油	牛乳、豚ももミンチ、大豆水煮	モロッコ豆、にんじん、とうがん、赤パプリカ、黄パプリカ、スイートコーン、干ししぶどう、干ししいたけ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、本みりん、白みそ、清酒、うすくちしょうゆ、しょうゆ、鶏がらスープの素、ペーキングパウダー、食塩、胡椒
06	ご飯・鶏肉のくわ焼き マセドアンサラダ 月 味噌汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** フルーツかん	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、黄桃レトルト、みかんレトルト、にんじん、きゅうり、乾燥ワカメ	卵をつかってないマヨネーズ、赤みそ、かつお節、白みそ、しょうゆ、清酒、本みりん、丸寒天、食塩、胡椒
07	七夕寿司 卵豆腐の天の川かけ 友禅和え 火 小玉すいか	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** メロンアイス(以上児) 国産ももゼリー	メロンアイス、米、砂糖、片栗粉、ももゼリー	牛乳、卵、鮭フレーク	小玉すいか、だいこん、きゅうり、にんじん、しいたけ、オクラ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、だし昆布	米酢、かつお節、うすくちしょうゆ、清酒、食塩
08	ご飯・鯖の米パン粉焼き 鉄人サラダ 水 夏野菜スープ	(未) メロン ***3時のおやつ*** お麩の Snack きな粉味	米、じゃがいも、おつゆ麩、バター、グラニュー糖、米パン粉、油、砂糖	牛乳、秋鮭、きな粉	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、オクラ、干ししぶどう	米酢、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、胡椒、粉パセリ
09	冷やしうどん・ししゃも焼き 木 新れんこんのサラダ パナナ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** キャラット米粉蒸しパン	うどん、上新粉、砂糖、油	牛乳、ししゃも、調整豆乳、油揚げ	パナナ、れんこん、にんじん、ねぎ、スイートコーン、(冷) さやいんげん、干ししぶどう、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、本みりん、しょうゆ、ペーキングパウダー、白ごま、食塩
10	キッズピビンバ 胡瓜と春雨の酢の物 金 豆腐とにら中華スープ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** ちんすこう	米、小麦粉、油、三温糖、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ももミンチ、豆腐	きゅうり、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、にら、スイートコーン、干ししいたけ	うすくちしょうゆ、米酢、鶏がらスープの素、清酒、食塩、胡椒
13	ピラフ 米粉マカロニのサラダ 月 トマトのスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** レーズンバー	米、小麦粉、米粉マカロニ、砂糖、バター、油	牛乳、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、干ししぶどう、スイートコーン、赤パプリカ	米酢、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、スープストック、ペーキングパウダー、ターメリック、胡椒、粉パセリ
14	ご飯・マーボ茄子 もやしの華風和え 火 豆腐の中華スープ	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ	米、米粉のカップケーキ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ももミンチ	なす、緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、スイートコーン、しょうが	うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、赤みそ、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
15	ご飯・竹輪の磯部揚げ 土佐酢和え 水 切干大根の味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** かぼちゃようかん	米、砂糖、油	牛乳、焼きちくわ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、切り干し大根	赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、うすくちしょうゆ、花かつお、丸寒天、青のり
16	ご飯・チキンカレー フレンチサラダ 木 メロン	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** パンのかりんとう	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏もも肉	ホームランメロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、グリーンピース、しょうが、にんにく	米酢、こいくちソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
17	冷やし中華 南瓜と大豆のサラダ 金 小玉すいか	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 豆乳アイス(以上児) ぶどうゼリー	ラーメン、豆乳アイス、砂糖、ごま油、ぶどうゼリー	牛乳、大豆水煮、まぐろ米油漬フレーク	小玉すいか、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、スイートコーン、赤パプリカ	しょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、米酢、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
21	ナポリタンスパゲティ にんじんサラダ 火 コンソメスープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** フルーツポンチ	カットスパゲティ(乾)、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ベーコン	にんじん、たまねぎ、黄桃レトルト、みかんレトルト、パインレトルト、きゅうり、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、しめじ、スイートコーン	ケチャップ、米酢、中濃ソース、うすくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒、粉パセリ
22	ご飯・さわらの甘酢かけ ひじきとレンコンの炒め煮 水 吸物	(未) パナナ ***3時のおやつ*** お麩の Snack シナモン味	米、おつゆ麩、バター、グラニュー糖、砂糖、中双、油	牛乳、さわら、油揚げ	たまねぎ、にんじん、れんこん、根みつば、ひじき、(冷) さやいんげん、干ししいたけ	しょうゆ、かつお節、米酢、うすくちしょうゆ、食塩、シナモン
23	ゆかりご飯 いわしのフライ 木 大根の和風サラダ 味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 黒糖米粉蒸しパン	米、上新粉、黒砂糖、パン粉、油、小麦粉、油、砂糖	牛乳、いわし開き、調整豆乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、乾燥ワカメ	ケチャップ、赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、中濃ソース、しょうゆ、ペーキングパウダー、ゆかり飯の素、食塩、花かつお、胡椒
24	ご飯・カレーマーボ豆腐 キャベツのナムル 金 メロン	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** スノーボールクッキー	米、片栗粉、バター、小麦粉、砂糖、油、粉糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ももミンチ	ホームランメロン、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ水煮、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、米酢、赤みそ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、カレー粉、食塩
27	菜めしご飯 厚揚げのおろしかけ 月 ごほうサラダ・冬瓜汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** チーズボンチ(粉パセリ)	米、白玉粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、(冷) 絹厚揚げ、バルメザン粉チーズ	にんじん、とうがん、だいこん、ごぼう、きゅうり、あさつき、干ししいたけ	卵をつかってないマヨネーズ、かつお節、しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、米酢、菜めし、ペーキングパウダー、白ごま、食塩、粉パセリ
28	ジャージャー麺 ツナとおくら和え物 火 すいか	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** コアコアヨーグルト	ラーメン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉ももミンチ、まぐろ米油漬フレーク	小玉すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、オクラ、赤パプリカ、しょうが	しょうゆ、本みりん、赤みそ、米酢、食塩、胡椒
29	ご飯・さばのカレー焼き なすとピーマンの焼浸し 水 味噌汁	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのみたらし風	米、米粉マカロニ、片栗粉、油、中双、砂糖	牛乳、まさば	なす、とうがん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、赤パプリカ、黄パプリカ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、本みりん、清酒、カレー粉
30	ご飯・鮭のプロバンス風 ブロッコリーと大根のサラダ 木 コンソメスープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** れんこんチップス	米、油、砂糖、油	牛乳、秋鮭	れんこん、ブロッコリー、キャベツ、トマト水煮、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、スイートコーン、乾燥ワカメ	米酢、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、中濃ソース、粉パセリ、胡椒、ローリエ
31	ご飯・けいちゃん かぼちゃの土佐和え 金 吸物	(未) パナナ ***3時のおやつ*** とうもろこし	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、(冷) さやいんげん、しめじ、しょうが、乾燥ワカメ、にんにく	かつお節、しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、赤みそ、食塩、花かつお、胡椒
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳		【牛乳の提供について】こども園幼稚園の子は昼食に提供します。こども園保育園と、その他保育所については、午後のおやつで牛乳を提供します。

\*旭ヶ丘こども園は8日と9日の献立を入替えます。