

献立予定表

| 令和8年7月 |    | 完了食                                                             |                          |                                                  | 美園おひさま保育園                                                |                                                                                      |
|--------|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜      | 昼食 | おやつ                                                             | 3色分類                     |                                                  |                                                          |                                                                                      |
|        |    |                                                                 | あか(体をつくる・血や肉になる)         | 黄(力や体温のもとになる)                                    | みどり(体の調子を整える)                                            |                                                                                      |
| 1      | 水  | 白飯 チキンのクリームソース<br>シーザーサラダ ジュリアンスープ<br>バナナ 牛乳                    | しらすわかめおにぎり<br>麦茶         | とりもも きゅうにゅう クリーム<br>パルメザンチーズ しらすばし               | しろパン さとう こむぎこ パター<br>マヨドレ こめ                             | たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん<br>コーン だいこん パセリ バナナ わかめ                                        |
| 2      | 木  | ごはん 松風焼き 大豆の五目煮<br>えのきた卵のすまし汁 ヨーグルト<br>麦茶                       | コーンと枝豆の<br>かき揚げ<br>牛乳    | とりひきにく とうふ おぎみそ とりもも<br>だいず たまご ヨーグルト きゅうにゅう     | こめ かたくりこ さとう こむぎこ<br>ちようごうゆ                              | たまねぎ あおりのり にんじん れんこん ごぼう<br>わかめ えのきたけ コーン えだまめ                                       |
| 3      | 金  | ごはん 豚肉の味噌マヨ焼き ツナサラダ<br>もやしとアスパラのスープ<br>スイカ 麦茶                   | 冷やしうどん<br>スティックチーズ<br>麦茶 | ぶたかたロース みそ まぐろ あつあげ<br>チーズ                       | こめ マヨドレ さとう ちようごうゆ<br>うどん                                | たまねぎ キャベツ きゅうり トマト わかめ<br>もやし アスパラガス すいか はねぎ                                         |
| 4      | 土  | ごはん 麻婆なす もやしとツナの中華和え<br>春雨とチンゲン菜の中華スープ<br>ヨーグルト 麦茶              | おかか菜めしおにぎり<br>牛乳         | ぶたひきにく あつあげ みそ おぎみそ<br>まぐろ ヨーグルト かつおぶし<br>きゅうにゅう | こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ<br>はるさめ                              | なす いら しいたけ ねぶかねぎ もやし<br>にんじん コーン チンゲンサイ えのきたけ<br>こまつな しょうが                           |
| 6      | 月  | ごはん さばの味噌煮<br>ほうれん草の磯和え<br>豆腐としめじのすまし汁<br>オレンジゼリー 麦茶            | チーズのケーキ<br>牛乳            | くらだいず さば おぎみそ とうふ<br>だしふんにゅう きゅうにゅう チーズ          | こめ さとう こむぎこ ちようごうゆ                                       | しょうが ほうれんそう もやし キャベツ<br>えのきたけ やきのり しめじ はねぎ<br>みかんジュース かんてん                           |
| 7      | 火  | 七夕そうめん 若鶏唐揚<br>キャベツのおかか和え<br>ゆでとうもろこし<br>パイナップル 麦茶              | 七夕ゼリー<br>牛乳              | とりもも かつおぶし きゅうにゅう                                | そうめん さとう やきふ こむぎこ<br>ちようごうゆ<br>にゅうさんきんいんりょう<br>ブルーベリージャム | ほしいたけ だいこん オクラ にんじん<br>しょうが キャベツ コーン パインかん<br>ぶどうジュース かんてん オレンジジュース<br>きゅうり とうもろこし   |
| 8      | 水  | チーズパン ハンバーグ マカロニサラダ<br>えのきた厚揚げのスープ<br>バナナ 牛乳                    | 青菜塩昆布おにぎり<br>麦茶          | ぶたひきにく とうふ あつあげ<br>きゅうにゅう                        | ちーずばん パンこ ちようごうゆ<br>マカロニ マヨドレ こめ                         | たまねぎ トマトかん きゅうり にんじん<br>コーン キャベツ えのきたけ バナナ<br>こまつな しおこんぶ                             |
| 9      | 木  | カレーピラフ 鶏肉のオーロラソース<br>三色野菜のピクルス<br>キャベツと卵のコンソメスープ<br>スイカ 麦茶      | 大学芋 牛乳                   | まぐろ とりもも たまご きゅうにゅう                              | こめ ちようごうゆ かたくりこ マヨドレ<br>さとう さつまいも カレーこ                   | たまねぎ あかピーマン だいこん にんじん<br>きゅうり キャベツ すいか しょうが                                          |
| 10     | 金  | ハヤシライス 南瓜のチーズ焼き<br>しめじとコーンのスープ<br>ヨーグルト 麦茶                      | 牛乳かんてん・いちご<br>ソース<br>麦茶  | ぶたかたロース チーズ ヨーグルト<br>きゅうにゅう                      | こめ じゃがいも ちようごうゆ こめこ<br>パンこ さとう いちごジャム                    | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース<br>トマトジュース かぼちゃ キャベツ コーン<br>かんてん パセリ                            |
| 11     | 土  | ごはん すき焼き風煮<br>青菜としめじのサラダ<br>白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶                     | 焼きおにぎり<br>牛乳             | ぶたかたロース やきとうふ しらすばし<br>おぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう         | こめ やきふ さとう かたくりこ<br>ちようごうゆ                               | にんじん ねぶかねぎ しいたけ こまつな<br>ほうれんそう だいこん はくさい わかめ                                         |
| 13     | 月  | ごはん 鮭のピザ焼き<br>キャベツとパイナップルのサラダ<br>もやしとえのきたのみそ汁<br>ぶどうゼリー 麦茶      | オレンジのケーキ<br>牛乳           | くらだいず さけ あつあげ おぎみそ<br>だしふんにゅう きゅうにゅう             | こめ マヨドレ さとう ちようごうゆ<br>こむぎこ                               | たまねぎ ピーマン にんじん もやし<br>えのきたけ ぶどうジュース かんてん<br>みかんジュース キャベツ きゅうり パインかん<br>レーズン          |
| 14     | 火  | ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き<br>さっぱりドレッシング野菜サラダ<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツヨーグルト和え 麦茶 | お好みボール<br>牛乳             | とりもも おぎみそ とうふ ヨーグルト<br>かつおぶし きゅうにゅう              | こめ さとう ちようごうゆ こむぎこ                                       | キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー<br>えのきたけ たまねぎ にんじん しめじ レモン<br>こまつな ももかん はねぎ あおりのり しょうが<br>パインかん |
| 15     | 水  | 白飯 ねぎたっぷり肉団子 ポテトサラダ<br>根菜のポトフ<br>バナナ 牛乳                         | チキンライス<br>麦茶             | とりひきにく とうふ ちくわ きゅうにゅう                            | しろパン かたくりこ ちようごうゆ<br>じゃがいも マヨドレ こめ パター                   | はねぎ にんじん きゅうり コーン だいこん<br>ごぼう れんこん たまねぎ バナナ<br>グリンピース しょうが                           |
| 16     | 木  | 親子丼 三色野菜のゆかり和え<br>けんちん汁<br>ヨーグルト 麦茶                             | きな粉トースト<br>牛乳            | とりもも たまご あぶらあげ とうふ<br>おぎみそ ヨーグルト きなこ きゅうにゅう      | こめ さとう しょうばん<br>とうにゅうマーガリン                               | たまねぎ にんじん みつば もやし きゅうり<br>うめびしお だいこん ごぼう ねぶかねぎ                                       |
| 17     | 金  | ☆郷土料理 沖縄県☆<br>ジュースー フーチャンプル<br>クープイリチー もずくスープ<br>パイナップル 麦茶      | サータンダギー<br>牛乳            | ぶたかたロース たまご まぐろ あぶらあげ<br>きゅうにゅう                  | こめ さとう やきふ ちようごうゆ<br>こむぎこ くらさとう                          | にんじん ひじき ほしいたけ はねぎ もやし<br>いら キャベツ きざみこんぶ もずく<br>えのきたけ たまねぎ こまつな パインかん                |
| 18     | 土  | ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>豆腐とわかめの中華スープ<br>ヨーグルト 麦茶           | しらす塩昆布おにぎり<br>牛乳         | ぶたもも とうふ ヨーグルト しらすばし<br>きゅうにゅう                   | こめ ちようごうゆ さとう                                            | たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ わかめ<br>しおこんぶ                                                     |
| 21     | 火  | ごはん さつま揚げ 切干大根の煮物<br>夏野菜のみそ汁<br>カルピスゼリー 麦茶                      | 人参ドーナツ<br>牛乳             | くらだいず すけとうだらすりみ とうふ<br>ちくわ おぎみそ きゅうにゅう           | こめ ちようごうゆ<br>さとう にゅうさんきんいんりょう<br>こむぎこ                    | たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ コーン<br>きりぼしだいこん ほしいたけ オクラ<br>ズッキーニ なす かんてん                       |
| 22     | 水  | ナンピザ(照り焼きチキン)<br>人参のサラダ アスパラのスープ<br>バナナ 牛乳                      | 鮭わかめおにぎり<br>麦茶           | とりもも チーズ ちくわ きゅうにゅう<br>さけ                        | ナン さとう マヨドレ ちようごうゆ<br>こめ                                 | たまねぎ ピーマン にんじん レーズン<br>アスパラガス キャベツ しいたけ バナナ<br>わかめ                                   |
| 23     | 木  | ごはん 千草焼き<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>具だくさんみそ汁 ヨーグルト 麦茶                   | フルーツポンチ<br>牛乳            | たまご とりひきにく とうふ あつあげ<br>おぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう         | こめ さとう ちようごうゆ                                            | ほしいたけ たまねぎ ひじき にんじん<br>ブロッコリー もやし だいこん ごぼう<br>ねぶかねぎ ももかん パインかん バナナ<br>りんごジュース さやいんげん |
| 24     | 金  | ごはん 鶏肉の甘辛炒め はりはり漬け<br>白菜と油揚げのみそ汁<br>パイナップル 麦茶                   | シュガートースト<br>牛乳           | とりもも あつあげ あぶらあげ おぎみそ<br>きゅうにゅう                   | こめ ちようごうゆ さとう しょうばん<br>とうにゅうマーガリン グラニューとう                | りんご にんじん たまねぎ ピーマン<br>きりぼしだいこん はくさい しめじ パインかん                                        |
| 25     | 土  | ごはん ブルコギ春雨<br>小松菜と厚揚げの和え物<br>大根と人参のスープ ヨーグルト 麦茶                 | 子ぎつねおにぎり<br>牛乳           | ぶたもも あつあげ かつおぶし ヨーグルト<br>あぶらあげ きゅうにゅう            | こめ はるさめ ちようごうゆ さとう                                       | たまねぎ にんじん ピーマン こまつな<br>コーン だいこん                                                      |
| 27     | 月  | ごはん カレイのねぎソース<br>小松菜のお浸し 根菜汁<br>りんごゼリー 麦茶                       | ココアバナナ蒸しパン<br>牛乳         | くらだいず かれい かつおぶし あぶらあげ<br>おぎみそ きゅうにゅう ココア         | こめ こむぎこ<br>ちようごうゆ さとう                                    | ねぶかねぎ こまつな にんじん しめじ<br>だいこん ごぼう ほしいたけ<br>りんごジュース かんてん バナナ                            |
| 28     | 火  | ごはん 豚肉のカレー炒め<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>かぼちゃのスープ<br>パイナップル 麦茶         | ひじきとそばろの<br>おにぎり<br>牛乳   | ぶたかたロース まぐろ とりひきにく<br>きゅうにゅう                     | こめ ちようごうゆ さとう カレーこ                                       | たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン<br>ブロッコリー コーン レモン かぼちゃ<br>パインかん ひじき                              |
| 29     | 水  | 胚芽パン 鶏肉と豆のトマト煮<br>キャベツのサラダ<br>大根と厚揚げのスープ<br>バナナ 牛乳              | きんぴらごはん<br>麦茶            | だいず とりもも あつあげ きゅうにゅう                             | はいがばん じゃがいも<br>ちようごうゆ さとう かたくりこ こめ                       | にんじん たまねぎ しめじ トマトかん<br>キャベツ コーン だいこん えのきたけ<br>ねぶかねぎ バナナ ごぼう                          |
| 30     | 木  | ごはん 家常豆腐 小松菜とひじきの梅和え<br>とうがんとさつまいものスープ<br>スイカ 麦茶                | コーンマヨトースト<br>牛乳          | ぶたかた あつあげ みそ あぶらあげ<br>きゅうにゅう                     | こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ<br>さつまいも しょうばん マヨドレ                  | にんじん たまねぎ ほしいたけ こまつな<br>ひじき うめぼし とうがん はねぎ すいか<br>コーン                                 |
| 31     | 金  | ジャージャーめん コーンサラダ<br>豆腐のわかめスープ<br>ヨーグルト 麦茶                        | 枝豆おにぎり<br>牛乳             | ぶたひきにく おぎみそ あつあげ<br>ヨーグルト あぶらあげ きゅうにゅう           | ちゅうかめん さとう ちようごうゆ<br>かたくりこ マヨドレ こめ                       | たまねぎ にんじん しいたけ しょうが コーン<br>キャベツ きゅうり わかめ えだまめ                                        |

**7月17日 沖縄県の郷土料理の紹介**  
 ☆フーチャンプルー・・・フーチャンプルーは、車麩をメインとした沖縄の炒め料理です。ゴーヤチャンプルーや豆腐チャンプルー同様、  
 沖縄では定番の家庭料理として親しまれています。野菜をふんだんに使っており、メインのおかずにも最適な一品です。  
 ※フーは沖縄でよく食べられる車麩のことです。  
 ☆ジュースー・・・ジュースーとは、沖縄の言葉で「炊き込みご飯」を意味し、豚肉、ニンジン、ひじき、かまぼこなどを豚のだし汁で炊き込む  
 ことで、濃厚な味わいを楽しめる料理です。家庭料理として日常的に食べられるだけでなく、祝い事や法事、旧盆などの行事食  
 としても欠かせない存在です。

**【7月の平均値 (完了食)】**

※給食+おやつ

|        |         |
|--------|---------|
| ◇エネルギー | 397kcal |
| ◇たんぱく質 | 16.6g   |
| ◇脂質    | 12.9g   |
| ◇カルシウム | 168g    |
| ◇塩分相当量 | 0.7g    |

献立作成者  
 調理師 飯塚 郁哉

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しいただきお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。  
 \*月に一回、お楽しみ給食があります。\*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供します。