

7 月 給 食 予 定 表

＜あか・き・みどりのたべものだいすき＞

2026. 7. 1 子供の国保育園

日 曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
	主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
1 水	キーマカレー ネバネバサラダ ミニトマト ゼリー	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ビスケット	米 じゃがいも	牛乳 豚肉 納豆 ツナ	たまねぎ ミニトマト にんじん トマト キャベツ きゅうり オクラ いちごジャム
2 木	ご飯 鮭のパン粉焼き ごぼうサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ふかし芋	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 ごま マヨドレ	牛乳 さけ ベーコン ツナ 粉チーズ	トマトピューレ たまねぎ きゅうり ごぼう ズッキーニ コーン にんじん ひじき
3 金	ご飯 鶏の照り焼き 栄養さんびら キャベツ汁	牛乳 チーズ・おかき	バナナヨーグルト	米 マカロニ ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 さつま揚げ チーズ みそ	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ カットわかめ
4 土		ビスケット				
6 月	ご飯 ピザバーグ コールスロー パンプキンスープ	牛乳 青のりフライドポテト	ヨーグルト	じゃがいも 米 パン粉 マヨドレ	牛乳 豚肉 牛肉 たまご ハム チーズ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ コーン にんじん ピーマン あおのり
7 火	鮭と青菜の混ぜご飯 セタそうめん 天の川ゼリー	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ	米 そうめん 強力粉 ごま マヨドレ	牛乳 さけ たまご ハム バター みそ	ミニトマト ほうれんそう オクラ こまつな
8 水	ご飯 竹輪の磯辺揚げ おかか和え なすのみそ汁	牛乳 ラスク	牛乳 ビスケット	米 食パン 小麦粉	牛乳 ちくわ 油揚げ みそ バター たまご 花かつお	ほうれんそう なす キャベツ にんじん たまねぎ あおのり
9 木	ご飯 揚げ鶏の中華マリネ にらと卵の炒め物 ワンタンスープ	牛乳 メロンパン	牛乳 ふかし芋	米 ごま ごま油 ホットケーキ粉 ワンタンの皮	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 バター	たまねぎ にんじん にら しいたけ チンゲンサイ ねぎ 赤ピーマン しょうが
10 金	ご飯 さばのみそ煮 白和え 玉葱とえのきの汁	牛乳 チーズ・おかき	バナナヨーグルト	米 しらたき	牛乳 豆腐 さば チーズ みそ	たまねぎ ほうれんそう えのき にんじん 干しいたけ しょうが カットわかめ
11 土		ビスケット				
13 月	ご飯 八宝菜 春雨スープ ゼリー	牛乳 あげパン	ヨーグルト	米 ロールパン マロニー 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 きな粉 豆腐	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが
14 火	ご飯 チキンのトマト煮 花野菜サラダ ポトフ	牛乳 ひじきそぼろおにぎり	牛乳 バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 ごま	牛乳 鶏肉 ウインナー	たまねぎ トマト にんじん きゅうり だいこん ズッキーニ コーン ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう ひじき
15 水	ご飯 白身魚のさっぱり甘酢ソース 大根のツナサラダ じゃが芋汁	牛乳 チーズトースト	牛乳 ビスケット	米 じゃがいも 食パン 片栗粉	牛乳 あこうだい チーズ ツナ みそ	たまねぎ だいこん にんじん コーン ミニトマト パセリ カットわかめ
16 木	夏野菜カレーライス ブロッコリーのツナサラダ ミニトマト	牛乳 セタクレープ	牛乳 ふかし芋	米	牛乳 豚肉 ツナ バター	たまねぎ かぼちゃ ミニトマト コーン ブロッコリー にんじん ピーマン なす にんにく しょうが
17 金	ご飯 鮭の塩麹焼き ほうれん草の磯辺和え かき玉汁	牛乳 チーズ・おかき	バナナヨーグルト	米 片栗粉	牛乳 さけ たまご チーズ	ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ 焼きのり
18 土		ビスケット				
21 火	ご飯 豚肉の竜田揚げ ぼりぼりきゅうり なめこスープ	牛乳 マーマレードケーキ	牛乳 バナナ	米 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 たまご バター	きゅうり たまねぎ なめこ マーマレードジャム ほうれんそう しょうが にんにく
22 水	ご飯 マーボーナス 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ビスケット	米 さつまいも マロニー ごま 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 たまご みそ	なす クリームコーン きゅうり ねぎ にら にんじん コーン にんにく しょうが
23 木	ツナチャーハン 煮込みハンバーグ コンソメスープ	アイスクリーム【バナッパ】	牛乳 ふかし芋	米 パン粉 ごま油	豚肉 たまご ツナ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ しめじ ピーマン ひじき
24 金	ご飯 さばの人参みそ焼き 青菜ごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳 チーズ・おかき	バナナヨーグルト	米 ごま	牛乳 さば 豆腐 チーズ みそ	こまつな にんじん たまねぎ えのき ねぎ しょうが
25 土		ビスケット				
27 月	カリコリご飯 じゃがいも炒め煮 親子汁	牛乳 ウインナー ピザトースト	ヨーグルト	米 じゃがいも 食パン ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご しらす かまぼこ ウインナー	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん ピーマン
28 火	ご飯 鶏のさっぱり煮 オクラの白和え もずくスープ	牛乳 たこ焼き風じゃが	牛乳 バナナ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま コーンフレーク	牛乳 鶏肉 豆腐	もずく たまねぎ オクラ にんじん しめじ ねぎ ひじき にんにく しょうが あおのり
29 水	ご飯 鮭のフライタルタルソースかけ ブロッこんぶ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 しらすと青菜 のおにぎり	牛乳 ビスケット	米 マヨドレ ごま パン粉 小麦粉 ごま油	牛乳 さけ 豆腐 たまご みそ しらす 花かつお	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり こまつな らっきょう ねぎ 塩こんぶ パセリ カットわかめ
30 木	ご飯 さばのカレーニエル きのこ和え 玉ねぎのミルクスープ	牛乳 とうもろこし	牛乳 ふかし芋	米 小麦粉	牛乳 さば 鶏肉	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ しめじ にんじん ほうれんそう えのき
31 金	ご飯 スタミナ納豆 大根の甘酢和え なめこのみそ汁	牛乳 チーズ・おかき	バナナヨーグルト	米 ごま油	牛乳 鶏肉 納豆 チーズ みそ 油揚げ	だいこん たまねぎ なめこ ねぎ きゅうり にんじん 刻みこんぶ にんにく しょうが

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。

