



7月 予 定 献 立 表



日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
1（火）		ご飯/野菜入りチキンナゲット 卵スープ オレンジ	揚	鶏ひき・もも肉 たまご たまご	小麦粉 油 はちみつ マヨネーズ	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 トマト しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	コンソメ ケチャップ 淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク ツナおにぎり
2（水）	リハール	夏やさいカレー ごぼうのゴマネーズ 青リンゴゼリー	煮	豚ひき肉 ツナ缶	こめ じゃが芋 ごま マヨネーズ 三温糖 青リンゴゼリーの素	なす トマト 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 人参 みかん缶	カレールウ 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク じゃこトースト
3（木）	七夕飾り/配布	ご飯/カジキと大豆の甘辛煮 わかめスープ りんご	揚煮	かじき 大豆 わかめ たまご	こめ/片栗粉 油 三温糖 みりん じゃが芋	ブロッコリー えのき 人参 玉ねぎ りんご	淡口濃口醤油 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク ジャムサンド
4（金）	運動会準備	牛肉とコーンのペッパーライス 春雨サラダ 豆腐の中華スープ/キウイ	炒	牛肉 ロースハム たまご	こめ バター みりん 三温糖 はちみつ 春雨 油 三温糖 ごまごま油 豆腐	とうもろこし にんにく きゅうり えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ/キウイ	こしょう 酢 酢 鶏ガラだし 淡口醤油 中華だし	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎せんべい
5（土）	運動会								
7（月）		ご飯/豚ひき肉と春雨の炒め じゃが芋の味噌汁 バナナ	炒	豚ひき肉 たまご みそ	こめ/はるさめ 三温糖 じゃが芋	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき こねぎ 人参 バナナ	濃口淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク アップルケーキ
8（火）		ご飯/鮭ときのこのグラタン コーンスープ パイナップル	焼	鮭 チーズ 牛乳 たまご	こめ/バター 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ しめじ 人参 玉ねぎ コーン・クリーム缶 パイナップル	こしょう コンソメ 淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク 焼き団子
9（水）		ご飯/コロッケ もやしの味噌汁 オレンジ	揚	豚ひき肉 たまご 厚揚げ わかめ みそ	こめ/じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャベツ もやし しめじ 人参 オレンジ	ケチャップ	牛乳 バナナ	スキムミルク スコーン
10（木）	先生	ハンバーグステーキ丼 元気モリモリサラダ きのこのスープ/バナナ	焼	合いびき肉 牛乳 卵 しらす干し わかめ	こめ パン粉 みりん ごま ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 枝豆 人参 きゅうり レタス えのき 椎茸 しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ/バナナ	濃口醤油 酢 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ゼリー	フローズン ヨーグルト
11（金）	誕生会	おにぎり/七夕そーめん 鶏肉のから揚げ 七夕ゼリー	プレート	たまご 鶏肉	こめ/そうめん 油 片栗粉 油 三温糖 マスカッツゼリー	人参 オクラ にんにく ミニトマト レタス	めんつゆ 淡口醤油	せんべい	スキムミルク クッキー
12（土）		プルコギ丼 花ふ汁 キウイ	炒	牛・豚肉 みそ しらす干し たまご	みりん ごま 花ふ	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しめじ しょうが 人参 キウイ	濃口醤油 酒 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎せんべい

梅雨が明けるとジリジリと暑い夏がやってきます。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事をしっかりと、水分補給もこまめに、運動会やこれから始まるプールを楽しみましょう！

食育活動・クッキング
(🍷マーク)

※7月はさくらぐみ・すみれぐみです*

○23日すみれぐみ(おととと)
○25日さくらぐみ
(噴水フルーツポンチ)

(お知らせとお願い)
☆11日は誕生会です。
☆26日は半日保育です。

※職員誕生日リクエストメニュー
◎〇〇日:〇〇〇〇先生(〇〇日)
◎〇〇日:〇〇〇〇先生(〇〇日)

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※🍷マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に14日から31日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
14（月）		ツナコーンご飯 果菜サラダ 親子うどん/バナナ	和	ツナ缶 ロースハム 鶏肉 かまぼこ 卵	こめ マヨネーズ 乾うどん	とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 りんご 玉ねぎ こねぎ/バナナ	コンソメ 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク きなこマカロニ
15（火）	プール開き	ご飯/はんぺんのチーズフライ 春雨スープ バナナ	揚	はんぺん たまご 粉チーズ たまご	こめ/小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 春雨	キャベツ 人参 トマト えのき しめじ 人参 白菜 バナナ	ケチャップ 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ぎょうざピザ
16（水）	報恩の日	ご飯/納豆 なます/わかめうどん スイカ	和	納豆 わかめ	こめ/ 油揚げ 三温糖/乾うどん	 人参 大根/玉ねぎ 人参 スイカ	濃口醤油 酢 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク コーントースト
17（木）		ガパオライス ポテトサラダ きのこの味噌汁/オレンジ	煮	鶏ひき肉 たまご 厚揚げ みそ	こめ 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	赤青ピーマン 玉ねぎ にんにく きゅうり 人参 コーン缶 レタス 椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 こねぎ/オレンジ	オイスターソース 酒 濃口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク しろくまちゃん のホットケーキ
18（金）		ご飯/シュウマイ スパゲティサラダ もやしのスープ/バナナ	蒸	豚肉 むきえび ハム	こめ/シュウマイの皮 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	椎茸 玉ねぎ コーン缶 きゅうり レタス 人参 もやし えのき こねぎ/バナナ	濃口醤油 酒 淡口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	手作りアイス クッキー&クリーム
19（土）		ひつまぶし風ごはん ひじきとほうれん草の鉄分サラダ 青のりのすまし汁/オレンジ	和	鶏肉 刻みのり ツナ缶 豆腐 青さのり かまぼこ	こめ みりん マヨネーズ ごま	人参 ほうれん草 ひじき コーン缶 人参 えのき /オレンジ	濃口醤油 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ◎えびせん
21（月）	祝日								
22（火）	先生	おにぎり/ごぼうのからあげ ツナの和風スパゲティ かきたまスープ/キウイ	揚/炒	ツナ缶 たまご	こめ/片栗粉 小麦粉 油 スパゲティ みりん 片栗粉	ごぼう しょうが キャベツ 玉ねぎ とうもろこし えのき 玉ねぎ 人参	濃口醤油 酒 淡口醤油 コンソメ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク いちごクレープ
23（水）	クッキング（すみれ）	ご飯/小松菜ふりかけ 冷しゃぶサラダ たまごときのこのスープ/バナナ	和	しらす干し かつお節 豚肉 たまご	こめ/ごま油 みりん ごま ごま油 三温糖	小松菜 きゅうり えのき にんにく しょうが レタス ミニトマト しめじ しいたけ 人参 /バナナ	濃口醤油 酢 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ピザトースト /△おっとうと
24（木）		ご飯/チキン南蛮（タルタル） しめじの味噌汁 パイナップル	揚	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	こめ/小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ キャベツ 人参 コーン缶 人参 しめじ 玉ねぎ こねぎ パイナップル	淡口醤油 酢	牛乳 せんべい	スキムミルク ☆焼きだんご
25（金）	クッキング（さくら）	ご飯/鮭の塩焼き 大豆のサラダ 豆腐のスープ/オレンジ	焼	鮭 大豆 チーズ 豆腐	こめ/ じゃが芋 マヨネーズ	りんご 枝豆 きゅうり えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ/オレンジ	食塩 こしょう 淡口醤油	牛乳 かすてらボーロ	スキムミルク フルーツポンチ /△噴水フルーツ ポンチ
26（土）	半日保育	ご飯/大根と豚肉のごま味噌煮 わかめスープ バナナ	煮	厚揚げ みそ わかめ たまご	こめ/しらたき みりん 三温糖 すりごま	大根 人参 えのき 人参 玉ねぎ バナナ	濃口醤油 コンソメ		
28（月）		おにぎり/塩ラーメン 小松菜のごま和え キウイ	煮	鶏もも 鶏ガラ	こめ/乾中華麺 みりん ごま油 三温糖	もやし こねぎ 深ネギ 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン缶 キウイ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	フルーツパフェ
29（火）		ご飯/ひじきと大豆の煮物 なすの味噌汁 もも	煮	鶏もも 大豆 豆腐 みそ	こめ/しらたき 三温糖	人参 ピーマン なす 玉ねぎ しめじ こねぎ 黄桃缶	淡口濃口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ヨーグルト マフィン
30（水）		鮭フライ丼、浅漬け 中華スープ パイナップル	揚	鮭 たまご たまご かにかま	こめ 小麦粉 パン粉 油 みりん	レタス トマト きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 深ネギ もやし パイナップル	こしょう 濃口醤油 中華だし 淡口醤油	牛乳 せんべい	プリンアラモード
31（木）		たまごコッペサンド 海藻サラダ マカロニシチュー/バナナ	和	たまご わかめ ツナ缶 鶏肉 牛乳	コッペパン マヨネーズ ごま油 ごま マカロニ	レタス コーン缶 きゅうり 大根 人参 玉ねぎ/バナナ	 めんつゆ クリームシチュー	牛乳 ビスケット	スキムミルク ☆焼きおにぎり

