



ねんど
令和8年度

がつこんだてよていひょう
7月献立予定表 (ばら組～ふじ組)

やまぎし えん
山岸こども園



ひ 曜	ちゅう 屋	しょく 食	おやつ	あかのなかま (ちにく 血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (なつ ちから 熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (からだ ちようし ととの 体の調子を整えるたべもの)	えいようせつしゆりよう 栄養摂取量			
							ねつりょう 熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ 脂質 (g)	しょくえん 食塩 (g)
1 水	ごはん 味噌汁 (豆腐／わかめ) 夏野菜カレー すずきのハーブ焼き 三色ごま和え オレンジ		お麩ラスク 牛乳	とうふ とりにく すずき ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ふ パター グラニューとう	わかめ ねぎ かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ なす こまつな もやし オレンジ	419	21.7	14.9	1.4
2 木	ロールパン かぼちゃスープ ハンバーグ マカロニサラダ パナナ		わかめしらすごはん 牛乳	ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらす	パン こむぎこ パター パンこ マカロニ こめ ごま	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン パナナ	539	20.0	21.7	1.7
3 金	ごはん 味噌汁 (卵) さば味噌焼き 野菜含め煮 パナナ		スイートポテト 牛乳	たまご さば ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さつまいも	しいたけ わかめ たまねぎ しょうが こんぶ だいこん ごぼう にんじん パナナ	450	17.8	11.4	1.1
4 土	ごはん 味噌汁 (ふ／かぶ) かわいい西京焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 パナナ		バタースティックパン 牛乳	とうふ かわいい こうやどうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ パン	かぶ かぶ にんじん はくさい ひじき こんぶ パナナ	441	20.8	13.0	1.4
6 月	ごはん わかたけ汁 豆腐のハンバーグ 夏野菜炒め煮 パナナ		中華風炊き込みおこわ 牛乳	かつおぶし とうふ ツナ たまご ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ パンこ もちこめ ごまあぶら	たけのこ わかめ ねぎ にんじん たまねぎ いんげん なす パナナ しいたけ	475	17.2	12.8	1.8
7 火	七夕そうめん タンドリーチキン 短冊サラダ 七夕ゼリー		お好み焼き 牛乳	ツナ とりにく ヨーグルト かつおぶし ちくわ たまご えび ぎゅうにゅう	そうめん ふ ごま こむぎこ	オクラ にんじん コーン トマト きゅうり だいこん キャベツ ねぎ あおのり	457	18.2	15.3	3.4
8 水	ごはん 味噌汁 (厚揚げ／小松菜) オレンジ ホキの竜田揚げ 豚肉とれんこん炒め		生クリームサンド 牛乳	あつあげ ホキ ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら パン	こまつな だいこん しょうが れんこん もやし にんじん ピーマン きくらげ にんにく オレンジ みかん	427	16.8	14.7	1.7
9 木	食パン にら玉スープ えびグラタン ブロッコリーソテー みかん缶詰		フレーククッキー 牛乳	たまご かつおぶし えび とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	パン マーガリン パター マカロニ こむぎこ あぶら マーガリン	にら たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ブロッコリー たけのこ みかん	454	18.6	16.5	1.3
10 金	ごはん 味噌汁 (油揚げ／なす) 野菜の卵焼き 人参みそ炒め トマト		焼きそば 牛乳	あぶらあげ たまご ベーコン スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら しらだき ごま ちゅうかめん	なす こまつな かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん トマト ピーマン キャベツ もやし	430	16.8	17.1	1.4
11 土	ごはん 味噌汁 (小松菜／豆腐) 鮭の塩こうじ焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 パナナ		あんマーガリンパン 牛乳	とうふ さけ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パン	こまつな たまねぎ だいこん にんじん こんぶ パナナ	471	19.8	15.8	1.3
13 月	ごはん 味噌汁 (なめこ／葱) 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え かぼちゃの甘煮		ツナサンド 牛乳	とうふ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら パン	なめこ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こんぶ にんじん かぼちゃ	433	18.3	16.8	1.6
14 火	ごはん どさんこ汁 鮭みそマヨネーズ焼き ほうれん草ナムル パナナ		味噌ラスク 牛乳	ぶたにく さけ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パター ごま ごまあぶら パン マーガリン グラニューとう	しょうが にんにく にんじん もやし コーン たまねぎ しめじ ほうれんそう パナナ	470	20.6	16.2	1.4
15 水	ごはん 五目味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め煮 和風サラダ オレンジ		トマトスパゲティ 牛乳	あぶらあげ あつあげ ぶたにく ちくわ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ スパゲティ オリーブオイル	もやし えのき にんじん ねぎ こまつな しいたけ きゅうり キャベツ オレンジ トマト にんにく しそ	435	17.7	15.8	1.6
16 木	ロールパン カレースープ 豆腐のキッシュ 春雨サラダ パナナ		きつねうどん	ぶたにく とうふ ベーコン たまご スキムミルク ツナ あぶらあげ かつおぶし	パン じゃがいも あぶら はるさめ うどん	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう マッシュルーム きゅうり キャベツ パナナ こまつな ねぎ	450	19.2	14.9	2.8
17 金	ごはん 五目味噌汁 野菜炒め 白身魚のレモンじょうゆマリネ パナナ		アイス 野菜バー プルーン	あぶらあげ ホキ ウインナー	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら	しいたけ こまつな にんじん レモン たまねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン パナナ プルーン	420	14.1	13.6	1.1
18 土	ごはん 味噌汁 (大根／麩) ほっけ塩焼き さつま芋ひじき煮物 昆布佃煮 パナナ		ジャムマーガリンパン 牛乳	ほっけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ふ さつまいも パン	こまつな だいこん にんじん ひじき こんぶ パナナ	478	17.6	15.9	1.4
20 月	うみ ひ 海の日									
21 火	ごはん 味噌汁 (豆腐／わかめ) すずきのピカタ もやしのナムル ひじきそぼろ		ドライカレー 牛乳	とうふ すずき たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パター ごまあぶら ごま あぶら	わかめ ねぎ にんじん きゅうり もやし ひじき しょうが たまねぎ グリンピース	445	19.5	14.1	1.4
22 水	ごはん 味噌汁 (小松菜／じゃがいも) 鶏のから揚げ 五目きんぴら オレンジ		もちもちパン 牛乳	あつあげ とりにく ちくわ チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら こんにゃく こむぎこ しょうしんこ	こまつな しょうが にんじん ピーマン ごぼう オレンジ	467	17.7	15.8	1.3
23 木	〈誕生会メニュー〉ピピンパ ワンタンスープ さつま芋サラダ ブロッコリーおかか和え スイカ		ホットケーキ りんごジュース	ぶたにく たまご とりにく かつおぶし スキムミルク ぎゅうにゅう クリーム	こめ ごまあぶら ごま ワンタンのかわ こむぎこ さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう こまつな たまねぎ えのき きゅうり ブロッコリー すいか	473	17.9	15.9	1.1
24 金	ごはん むら雲スープ 揚げレバーの甘酢あえ なす炒め ほうれん草のごま和え		キャロット蒸しパン 牛乳	ぶたにく たまご チーズ レバー ちくわ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく ごま	キャベツ にんじん こまつな しょうが なす ピーマン ほうれんそう もやし コーン	417	20.2	14.1	1.5
25 土	ごはん 味噌汁 (小松菜／豆腐) パナナ さばカレー焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮		バタースティックパン 牛乳	とうふ さば あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく パン	こまつな たまねぎ にんじん はくさい こんぶ パナナ	425	18.0	12.6	1.6
27 月	ごはん 味噌汁 (豆腐／玉葱) オレンジ 鶏もも照り焼き 切干大根サラダ		ヨーグルト するめ ビスケット	とうふ とりにく ツナ いか	こめ こむぎこ	たまねぎ こまつな わかめ だいこん にんじん きゅうり もやし オレンジ	438	18.6	14.2	1.3
28 火	ごはん 卵 スープ (椎茸) 白身魚フライ 大豆もやし炒め 粉ふき芋		ナポリタンスパゲティ 牛乳	たまご かつおぶし ホキ あぶらあげ ウインナー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく じゃがいも スパゲティ	しいたけ わかめ たまねぎ だいずもやし にんじん たけのこ あおのり グリンピース	439	19.1	15.5	1.4
29 水	ごはん 味噌汁 (なめこ／葱) オレンジ 鶏のつくね焼き ひじきサラダ		かりんとうトースト 牛乳	とうふ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ ごまあぶら パン マーガリン くらざとう	なめこ ねぎ たまねぎ ひじき きゅうり にんじん コーン オレンジ	433	17.3	14.9	1.5
30 木	ロールパン 野菜スープ パナナ チキングラタン ブロッコリーサラダ		ドライカレー 牛乳	ウインナー とりにく スキムミルク チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら こめ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー パナナ グリンピース	438	17.7	14.0	0.8
31 金	ごはん 味噌汁 (じゃがいも／葱) 中華風卵焼き ブロッコリーおかか和え みかん缶詰		わかめしらすスパゲティ 牛乳	たまご ぶたにく かつおぶし しらす ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも スパゲティ ごま バター	ねぎ わかめ もやし にら にんじん ブロッコリー みかん	463	20.0	12.8	1.5

＊今月のクッキング＊

★物資の都合上献立を変更する場合があります

＊ ＊七夕を祝しむ ＊ ＊

今月のクッキングは、
① 7/14 (火) お泊り会の夕飯で乾杯するフルーツジュースを仕込みます。
② お泊り会当日の夕飯作りをします。
エプロン・三角巾・マスクの準備と爪切りをお願いします。

7日(火)の給食は「七夕そうめん」「短冊サラダ」「七夕ゼリー」など、
七夕づくしのメニューです！みんなで七夕を楽しみましょう☆