

2026年 7月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
15	水	かおりごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁(豆腐、なめこ) 果物(メロン) 麦茶	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	青じーつ たん キャベツ、コブ ふりかけ かおり にんじん なめこ、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 たごぼろ風ドーナツ 麦茶 牛乳			
			豚肉 豆乳 みそ 牛乳	青じーつ たん キャベツ、コブ ふりかけ かおり にんじん なめこ、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 たごぼろ風ドーナツ 麦茶 牛乳			
16	木	ごはん ホキの中華漬け焼き ハムボテトサラダ みそ汁(もやし、わかめ) 麦茶	豚肉 豆腐 みそ 豚ひき肉 かつお節 牛乳	青じーつ たん キャベツ、コブ ふりかけ かおり にんじん なめこ、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 お好み焼き 麦茶 牛乳			
			豚肉 豆腐 みそ 豚ひき肉 かつお節 牛乳	青じーつ たん キャベツ、コブ ふりかけ かおり にんじん なめこ、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 お好み焼き 麦茶 牛乳			
17	金	ごはん 豚肉の塩麹焼き ごま和え(アスパラ、パプリカ) みそ汁(茄子、玉ねぎ) 麦茶	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	青じーつ たん キャベツ、コブ ふりかけ かおり にんじん なす たまねぎ 乾しいたけ	せんべい 麦茶 牛乳 かしわおこわ 麦茶 牛乳			
			豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	青じーつ たん キャベツ、コブ ふりかけ かおり にんじん なす たまねぎ 乾しいたけ	せんべい 麦茶 牛乳 かしわおこわ 麦茶 牛乳			
18	土	冷やしきつねうどん さつま芋のレモン煮 果物(もも缶) 麦茶	油揚げ 牛乳	黄桃缶 いちじく ねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳			
			油揚げ 牛乳	黄桃缶 いちじく ねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳			
6月		ハヤシライス 海苔サラダ スープ(かぶ) 麦茶	豚肉 牛乳	グリーンピース かぼちゃ トマト わかめ、かぶ たまねぎ、えのきたけ きゅうり、かぶ葉	クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン(塩) 麦茶 牛乳			
			豚肉 牛乳	グリーンピース かぼちゃ トマト わかめ、かぶ たまねぎ、えのきたけ きゅうり、かぶ葉	クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン(塩) 麦茶 牛乳			
7月	火	【七夕】 天の川風七夕井 南瓜の甘煮 スープ(オクラ、えのき) 麦茶	鶏ひき肉 ワタ みそ 牛乳	キャベツ ワタ ほうれんそう にんじん たまねぎ、きゅうり かぼちゃ、えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 冷汁ぞうめん 麦茶 牛乳			
			鶏ひき肉 ワタ みそ 牛乳	キャベツ ワタ ほうれんそう にんじん たまねぎ、きゅうり かぼちゃ、えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 冷汁ぞうめん 麦茶 牛乳			
21	火	ごはん 白身魚の梅焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ、油揚げ) 麦茶	鶏ひき肉 おろし 油揚げ みそ 牛乳	乾燥ひじき キャベツ にんじん うめ梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳			
			鶏ひき肉 おろし 油揚げ みそ 牛乳	乾燥ひじき キャベツ にんじん うめ梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳			
8月	水	ごはん 海軍の肉じゃが【広島県】 ブロッコリーサラダ みそ汁(白菜、人参) 麦茶	牛肉 みそ 牛乳	黄パプリカ アスパラ はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし	ビスケット 麦茶 牛乳 どうもろこし 麦茶 牛乳			
			牛肉 みそ 牛乳	黄パプリカ アスパラ はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし	ビスケット 麦茶 牛乳 どうもろこし 麦茶 牛乳			
23	木	ごはん 赤魚の照り焼き 切干大根のイリチー みそ汁(ほうれん草、しめじ) 麦茶	赤魚 豚肉 みそ 牛乳	刻み昆布 切干大根 ほうれんそう ぶなしめじ にんじん わかめ	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳			
			赤魚 豚肉 みそ 牛乳	刻み昆布 切干大根 ほうれんそう ぶなしめじ にんじん わかめ	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳			
24	金	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き キャベツの磯和え みそ汁(さつま芋、ねぎ) 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳	キャベツ ねぎ にんじん 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 ジャムマフィン 麦茶 牛乳			
			鶏肉 みそ 牛乳	キャベツ ねぎ にんじん 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 ジャムマフィン 麦茶 牛乳			
25	土	冷やし中華 スープ(じゃが芋、人参) 果物(パイン缶) 麦茶	鶏ささみ 牛乳	パイン缶 ワタ わかめ にんじん きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 クロワッサン 麦茶 牛乳			
			鶏ささみ 牛乳	パイン缶 ワタ わかめ にんじん きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 クロワッサン 麦茶 牛乳			
27	月	チンジャオロース井 たたききゅうり スープ(キャベツ、コーン) 麦茶	豚肉 みそ きなこ 牛乳	青じーつ 赤パプリカ かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこ焼ラスク 麦茶 牛乳			
			豚肉 みそ きなこ 牛乳	青じーつ 赤パプリカ かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこ焼ラスク 麦茶 牛乳			
28	火	ごはん 鮭のオーロラソース ジャーマンボテ みそ汁(切干大根、人参) 麦茶	豚肉 みそ さけ 牛乳	切干大根 にんじん たまねぎ かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 かぼちゃプリン 麦茶 牛乳			
			豚肉 みそ さけ 牛乳	切干大根 にんじん たまねぎ かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 かぼちゃプリン 麦茶 牛乳			
30	木	ごはん 納豆のまり揚げ ブロッコリーとコーン炒め みそ汁(麩、南瓜) 麦茶	豚ひき肉 納豆 みそ ワタ 牛乳	乾しいたけ かぼちゃ アスパラ ねぎ にんじん かぼちゃ、塩昆布	クラッカー 麦茶 牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳			
			豚ひき肉 納豆 みそ ワタ 牛乳	乾しいたけ かぼちゃ アスパラ ねぎ にんじん かぼちゃ、塩昆布	クラッカー 麦茶 牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳			
31	金	ごはん 豚の南部焼き 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁(小松菜、えのき) 麦茶	豚肉 生揚げ みそ 鶏ひき肉 牛乳	にんじん こまつな えのきたけ りょうとうもやし	せんべい 麦茶 牛乳 もやし鶏そぼろラーメン 麦茶 牛乳			
			豚肉 生揚げ みそ 鶏ひき肉 牛乳	にんじん こまつな えのきたけ りょうとうもやし	せんべい 麦茶 牛乳 もやし鶏そぼろラーメン 麦茶 牛乳			
29	水	【お誕生会】 ごはん コーンフレークメンチカツ トマトサラダ みそ汁(なめこ、わかめ) 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ 生クリーム 牛乳	ワタ わかめ なめこ たまねぎ きゅうり みかん缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳			
			豚ひき肉 牛ひき肉 みそ 生クリーム 牛乳	ワタ わかめ なめこ たまねぎ きゅうり みかん缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳			

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	497kcal	572kcal
たんぱく質	18.6g	21.5g
脂質	16.7g	17.4g