

令和8年 7月献立表

山の手保育園

			3歳未満児		全 員 共 通						
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	水		ヨーグルト 麦茶		夏野菜の豚汁	豚肉 玉葱 人参 南瓜 茄子 トマト 油揚げ 豆腐 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
2	木		ちりめん 牛乳		おからハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ おから 玉葱 人参 しめじ ピーマン 卵 パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	ひじきと厚揚げのソテー ふりかけ	ひじき 厚揚げ 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	枝豆昆布おにぎり 麦茶	米 枝豆 塩昆布 ごま
3	金		チーズ 麦茶		南瓜のそぼろ煮	鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	ミルククッキー 牛乳	ホットケーキミックス コンデンスミルク バター 牛乳 スキムミルク
4	土		キウイ 麦茶		豆乳カレーうどん	豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 うどん麺 豆乳 カレールー 醤油 みりん 煮干だし	青のりポテト	じゃが芋 青のり 塩 粉チーズ	バナナ	菓子 牛乳	菓子
6	月		オレンジ 麦茶		魚の味噌マヨバーグ	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 葱 豆腐 片栗粉 味噌 マヨネーズ 砂糖 スキムミルク	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
7	火		バナナ 麦茶		☆塩から揚げ	鶏肉 鶏がらスープの素 塩 片栗粉 小麦粉 油	オクラサラダ セタにゆうめん	オクラ レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油 玉葱 わかめ 素麺 麩 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	キウイ	お星さまサンド カルピス	食パン いちごジャム マーメイドジャム
8	水		ヨーグルト 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	おなかひじき キャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
9	木		ちりめん 牛乳		そぼろチャプチェ	鶏ミンチ 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	ささみの中華和え	ささみ キャベツ 胡瓜 人参 わかめ 砂糖 醤油 酢 ごま油	ミニトマト	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
10	金		キウイ 麦茶		☆豚肉と ごぼうのうま煮	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 しめじ 糸こんにゃく 厚揚げ ちくわ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	みかんサラダ	レタス みかん缶 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	バナナ	抹茶ミルク蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク
11	土		オレンジ 麦茶		肉味噌スパゲティ	鶏ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	きのこと 豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ 醤油 パセリ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
13	月		バナナ 麦茶		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮 ふりかけ	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	☆ふかしとうもろこし 牛乳	とうもろこし 塩
14	火		キウイ 麦茶		肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	ココアマフィン 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー ココア 卵 バター 砂糖 スキムミルク 粉糖
15	水		ちりめん 牛乳		豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	おなかチーズおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ 醤油
16	木		ヨーグルト 麦茶		チキンカレー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース 油 カレールー スキムミルク	☆キャベツの さっぱり和え	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 大葉 ツナ缶 砂糖 醤油 レモン汁	ミニトマト	きなこラスク 牛乳	食パン きなこ 砂糖 牛乳
17	金		オレンジ 麦茶		トマト入り生姜焼き	豚肉 生姜 トマト 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 かにかま マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
18	土		チーズ 麦茶		ミネストローネ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 ホールトマト缶 しめじ じゃが芋 キャベツ ケチャップ コンソメ 砂糖 パセリ	ブロッコリーソテー	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
21	火		キウイ 麦茶		カラフル麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 茄子 赤パプリカ 黄パプリカ 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	黒ごまクッキー 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
22	水		バナナ 牛乳		鱈の照り焼き	鱈 生姜 砂糖 醤油 みりん 酒	オクラのおかか和え	オクラ えのき 人参 砂糖 醤油 かつお節	ミニトマト	コーンおにぎり 麦茶	米 とうもろこし ベーコン バター コンソメ 醤油
23	木		ヨーグルト 麦茶		牛丼	牛肉 卵 玉葱 人参 しめじ 糸こんにゃく かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	キウイ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天
24	金		オレンジ 麦茶		西京煮	鶏肉 人参 ごぼう 生椎茸 じゃが芋 こんにゃく 青梗菜 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	バナナ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖
25	土		キウイ 麦茶		塩レモン焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ニラ 中華麺 油 鶏がらスープの素 塩 レモン汁	かき玉汁	卵 玉葱 人参 豆腐 葱 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	チーズ	菓子 牛乳	菓子
27	月		バナナ 牛乳		☆鮭フライ サルサソース	鮭 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 玉葱 トマト ケチャップ 砂糖 パセリ	カリカリ ベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	☆じゃこ炒飯 麦茶	米 ちりめん 卵 玉葱 人参 葱 ごま油 鶏がらスープの素 醤油
28	火		チーズ 麦茶		高野豆腐の カレー風味	豚肉 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース カレー粉 砂糖 醤油 煮干だし	☆切干大根の マヨポン和え	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 かにかま マヨネーズ ポン酢	キウイ	レーズンマフィン 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー レーズン 卵 バター 砂糖 スキムミルク 粉糖
29	水		オレンジ 麦茶		ひじき入り卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スキムミルク	オクラ納豆	納豆 オクラ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	味噌蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 味噌 砂糖 牛乳 スキムミルク
30	木		ヨーグルト 麦茶		八宝菜	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン かまぼこ ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	春雨の酢の物 ふりかけ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	バナナ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
31	金		ちりめん 牛乳		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	小松菜のお浸し	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	ブドウゼリー 麦茶	ブドウジュース 砂糖 アガー

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります