

給食献立表 7月



令和8年度
【3歳以上児】
西保育園

日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ごはん 鶏の唐揚げ ピーマンとにんじんの胡麻和え	米、片栗粉、油、ごま、上白糖、ごま油	鶏もも肉	ピーマン、にんじん	牛乳 【お楽しみおやつ】	〇お楽しみおやつ ときどき、わくわく、 何が出るのかお楽しみ み!
2	木	ごはん 麻婆茄子(豆腐入) 夏野菜の中華サラダ	米、玄米米粉、塩中華ドレッシング、上白糖、米油、三温糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、国産鶏ささみフレーク、赤みそ	なす、きゅうり、バナナ、ピーマン、にんじん、トマト、たまねぎ、オクラ、ねぎ	牛乳 ☆バナナ豆乳カップケーキ	
3	金	豚丼 白味噌汁 オレンジ	糸こんにゃく、上白糖、米、油、片栗粉	豚もも肉、白みそ、煮干し、だし	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ、わかめ	牛乳 ひとくちビスケット	
4	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 塩せんべい	
6	月	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	油、チーズボール、上白糖、ごま油、米、ごま	豚もも肉	もやし、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 ☆チーズボール	
7	火	しそごはん おほしさまハンバーグ おくらのおかか和え 天の川春雨スープ/セタデザート	米、はるさめ、セタデザート	だし、かつお節、星型ハンバーグ	すいか、オクラ、にんじん、きゅうり、わかめ	麦茶 ☆すいか	〇セタ セタにちなんで、給食 に星の形をした食材が たくさん入ります。
8	水	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれんそうのごまあえ 野菜ゼリー	米、上白糖、ごま、野菜ゼリー	赤みそ、骨なしさば	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	牛乳 きなこもちせんべい	
9	木	冷やし中華 ぎょうざ バナナ	中華そば	牛乳、国産ボークハム、焼ギョーザ	みかんシロップ漬、バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ	お茶 ☆みかん入りソフトゼリー	
10	金	ご飯 味噌けいちゃん 納豆和え 一口チーズ	米、油、上白糖	鶏もも肉、ひきわり納豆、赤みそ、丸いチーズ	キャベツ、もやし、大口町産こまつな、ピーマン、ねぎ、にんじん	牛乳 クラッカー	
11	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 塩せんべい	
13	月	ごはん あじの蒲焼風 キャベツのコールスローサラダ 一口ゼリー	米、コールスロードレッシング、上白糖、片栗粉、油、一口ゼリー	国産鶏ささみフレーク、骨なしあじ	キャベツ、黄桃シロップ漬、みかんシロップ漬、パインシロップ漬、きゅうり、にんじん、レモン	お茶 ☆フルーツポンチ	
14	火	ロールパン クリームシチュー イタリアンキャベツサラダ バナナ	じゃがいも、上白糖、イタリアンドレッシング、ロールパン、油	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、みかんシロップ漬、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かんでん	お茶 ☆ミルク寒天	

水分補給は早めにこまめにしましょう



こまめに水分補給をしましょう。特に小さなこどもは、体温調節機能が十分発達していないので、生活の中に水分補給の時間を意識的に取り入れると安心です。また、夏にとれる旬の食材には水分の多く含まれているものが多いです。食事からも水分補給をしましょう。



日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	水	マーボー丼 わかめ汁 プルーン	上白糖、片栗粉、 米、ごま油	豆腐、豚ひき肉、赤 みそ、削り節	ブルー、キャベツ、にんじ ん、にら、たまねぎ、ねぎ、 わかめ	お茶 ソイバニラ	
16	木	ごはん ミートローフ コーンクリーミーサラダ	米、コーンクリー ミードレッシング、 片栗粉	合いびきミンチ	たまねぎ、キャベツ、インゲ ン、ピーマン、にんじん、オ クラ	飲むヨーグルト 甘辛せんべい	
17	金	ごはん 厚揚げの中華煮 酢の物	米、上白糖、片栗 粉、ごま油	絹揚げ、豚もも肉、 しらす干し	きゅうり、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、インゲン、わ かめ	牛乳 ミニメロンクロワッサン	
18	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハ ヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん	お茶 塩せんべい	
21	火	ハヤシライス 青じそキャベツサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ハ ヤシフレーク、青じ そドレッシング、油	無調整豆乳、豚もも 肉、国産鶏ささみフ レーク、プリンの素	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、 にんじん、きゅうり、 マッシュルーム水煮、かほ ちゃフレーク	お茶 ☆かぼちゃ豆乳プリン	
22	水	ごはん 十六ささげの煮物 こまつなのおかか和え ーロゼリー	米、糸こんにゃく、 フルーツゼリー、上 白糖	絹揚げ、鶏もも肉、 蒲鉾、かつお節、だ し	大口町産こまつな、にんじ ん、じゅうろくささげ、きゅ うり	牛乳 ソフトせんべい	〇十六ささげ 愛知県の伝統野菜のひ とつて16粒の豆が 入っているということ で名づけられました。
23	木	夏みそうどん しゅうまい バナナ	うどん、ホットケ ーキミックス、上白 糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、赤 みそ、ダイスチー ズ、豚肉焼売	たまねぎ、バナナ、なす、ト マト、ピーマン	牛乳 ☆カップチーズ蒸しパン	
24	金	ごはん 魚フライ 棒棒鶏風サラダ プルーン	米、油、ごま、上白 糖	国産鶏ささみフレ ーク、かつおフライ	きゅうり、キャベツ、ブルー ン、大口町産こまつな	牛乳 カルテツサブレ	
25	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん	お茶 塩せんべい	
27	月	ごはん カジキの甘辛煮 きゅうりの酢の物 野菜ゼリー	米、じゃがいも、上 白糖、片栗粉、油	ヨーグルト、かじ ぎ、国産鶏ささみフ レーク	たまねぎ、バナナ、きゅう り、キャベツ、黄桃シロップ 漬、みかんシロップ漬、ピー マン、パインシロップ漬、に んじん、わかめ	お茶 ☆フルーツヨーグルト	
28	火	夏野菜ミートスパゲティ パイナップルサラダ バナナ	スパゲティ、上白 糖、油、米油、片栗 粉	豚ひき肉	とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、バナナ、なす、ト マトジュース、パインシロ ップ漬、スッキーニ、きゅうり	牛乳 ☆とうもろこし	
29	水	ごはん 照り焼きチキン こまつなのごま和え 赤味噌汁	米、ごま	鶏もも肉、赤みそ、 煮干し	大口町産こまつな、なす、た まねぎ、にんじん、きゅう り、キャベツ、ねぎ	牛乳 甘辛せんべい 揚げせんべい	
30	木	夏野菜カレーライス 胡麻ドレサラダ オレンジ	米、じゃがいも、こ まドレッシング、押 麦、油、上白糖	牛乳、豚もも肉、国 産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、かほ ちゃ、オレンジ、きゅうり、 なす、トマト、ピーマン、オ クラ、かんてん	お茶 ☆いちご寒天	〇誕生会 7月生まれのみなさ ん、おめでとうござい ます。
31	金	ごはん とんかつ 豆腐のサラダ	米、青じそドレシ ング、油	豆腐、とんかつ	キャベツ、きゅうり、トマ ト、わかめ	牛乳 クリームサンドビスケット	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム わんぱくランチWeb