

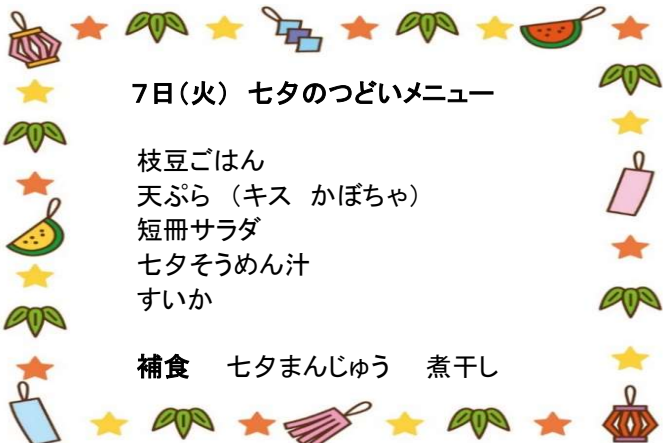
7月予定献立

2026年7月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	水	豆乳	ごはん 鶏肉の塩焼き 豆苗とオクラの和え物 五目きんぴら 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	豚おこわ 枝豆 昆布	米、糸こんにゃく、じゃが芋、◎もち米	○豆乳、鶏肉、ツナ、さつま揚げ、◎豚肉、油揚げ	豆苗、オクラ、もやし、れんこん、にんじん、エリンギ、玉ねぎ、ワカメ、◎干し椎茸、枝豆、昆布	塩麴、醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
2	16	木	豆乳	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と大豆もやしの和え物 じゃが芋炒め けんちん汁(豚肉 豆腐 大根 にんじん ネギ)	焼きとうもろこし ふかしさつま芋 煮干し	米、白ゴマ、じゃが芋、◎さつま芋	○豆乳、鮭、ハム、豚肉、豆腐、◎煮干し	小松菜、大豆もやし、冬瓜、玉ねぎ、にんじん、大根、ネギ、◎とうもろこし	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、鰹昆布だし汁
3	17	金	干し芋	ごはん チキン南蛮 野菜添え(レタス・ブロッコリー) かぼちゃの煮物 味噌汁(茄子 小松菜 油揚げ)	冷やしうどん トマト	○さつま芋、米、片栗粉、マヨネーズ、◎うどん	○豆乳、鶏肉、卵、油揚げ、◎ハム	玉ねぎ、らっきょう、レタス、ブロッコリー、かぼちゃ、茄子、小松菜、◎もやし、きゅうり、トマト	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
4		土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ ワカメ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、マヨネーズ	豚肉、ハム、豆腐、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン、ネギ、ワカメ	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	18			夏まつり					
6		月	さつま芋	ごはん ピーマンの肉詰め焼き トマト添え 切干大根の煮物 味噌汁(えのき キャベツ ワカメ)	米粉のチヂミ 昆布	○さつま芋、米、◎米粉、小麦粉、白ゴマ	豚ひき肉、竹輪、◎しらす	ピーマン、玉ねぎ、トマト、切干大根、にんじん、えのき、キャベツ、ワカメ、◎ニラ、昆布	醤油、塩、穀物酢、砂糖、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
7				七夕メニュー		米、米粉、小麦粉、そうめん	キス、ハム、◎小豆、煮干し	枝豆、梅干し、かぼちゃ、レタス、きゅうり、赤黄パプリカ、オクラ、にんじん、すいか	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、鰹昆布だし汁、◎砂糖
	21	火	豆乳	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース じゃが芋のオープン焼き ワカメとトマトの酢の物 味噌汁(えのき キャベツ 油揚げ)	しらすごはん オクラ 昆布	米、片栗粉、じゃが芋	○豆乳、牛豚合挽肉、油揚げ、◎しらす	玉ねぎ、大根、青海苔、ワカメ、きゅうり、にんじん、トマト、えのき、キャベツ、◎万能ネギ、オクラ、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	水	豆乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き 夏野菜炒め コロコロサラダ 野菜わん(レタス 玉ねぎ 生椎茸)	おかか焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	米、じゃが芋、マヨネーズ	○豆乳、鶏肉、ハム、◎鰹節、煮干し	茄子、ピーマン、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり、レタス、玉ねぎ、生椎茸、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	木	じゃが芋	ごはん カレイの照り焼き オクラとささみの香味和え 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(厚揚げ 玉ねぎ 茗荷)	さつま芋ごはん(米 さつま芋 ゴマ塩) トマト 煮干し	○じゃが芋、米、◎さつま芋、黒ゴマ	カレイ、ささみ、豚ひき肉、厚揚げ、◎煮干し	生姜、オクラ、もやし、冬瓜、にんじん、玉ねぎ、茗荷、◎トマト	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	金	豆乳	ごはん 豚カツ キャベツときゅうりの即席漬け ひじきの煮物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	とうもろこしごはん 10日ほうれん草の煮浸し/昆布 24日ほうれん草の煮浸し/ウナギ	米、小麦粉、パン粉、糸こんにゃく	豚肉、卵、油揚げ、豆腐、◎ツナ、ウナギ(24日)	キャベツ、きゅうり、生姜、ひじき、にんじん、なめこ、ネギ、◎とうもろこし、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、中濃ソース、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	土	干し芋	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 野菜わん(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(ツナ 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚ひき肉、豆腐、ハム、◎ツナ、煮干し	生姜、にんにく、ネギ、人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、◎塩昆布	醤油、塩、砂糖、穀物酢、料理酒、油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	月	豆乳	ごはん 豚肉の梅照り焼き かぼちゃ炒め ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ オクラ)	みそポテト 小松菜の煮浸し 煮干し	米、◎じゃが芋、米粉、片栗粉、白ゴマ	○豆乳、豚肉、ツナ、豆腐、◎煮干し	梅干し、かぼちゃ、玉ねぎ、ひじき、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、オクラ、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	火	さつま芋	菜めし サバの塩焼き ほうれん草の磯和え 豚肉と大豆のトマト煮 味噌汁(かぶ キャベツ えのき)	やきとりごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋	サバ、しらす、豚肉、大豆、◎鶏肉	かぶの葉、ほうれん草、もやし、刻み海苔、玉ねぎ、にんじん、トマト、かぶ、キャベツ、えのき、◎ネギ、生姜、きゅうり、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、ケチャップ、油、味噌、鰹昆布だし汁
	29	水	豆乳	誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、春雨	○豆乳、鶏肉、鮭、ハム、卵、牛乳、生クリーム、◎煮干し	ワカメ、枝豆、梅干し、にんにく、とうもろこし、茄子、ズッキーニ、赤パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、レタス、すいか、メロン、かぼちゃ、◎なめ茸、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌
	30	木	じゃが芋	ごはん 鶏のから揚げ オクラの昆布和え マカロニサラダ 味噌汁(冬瓜 キャベツ 油揚げ)	こまつなごはん 大根の即席漬け 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ	鶏肉、ハム、油揚げ、◎豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、オクラ、もやし、塩昆布、にんじん、きゅうり、冬瓜、キャベツ、◎小松菜、大根、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	31	金	豆乳	ごはん 野菜の肉巻き(茄子・にんじん) きゅうりのパリパリ漬け さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁(舞茸 えのき ほうれん草)	かぼちゃのお焼き 枝豆 するめ	米、さつま芋、糸こんにゃく、◎片栗粉	○豆乳、豚肉、油揚げ、◎するめ	茄子、にんじん、きゅうり、生姜、刻み昆布、舞茸、えのき、ほうれん草、◎かぼちゃ、枝豆	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



7日(火) セタのつどいメニュー

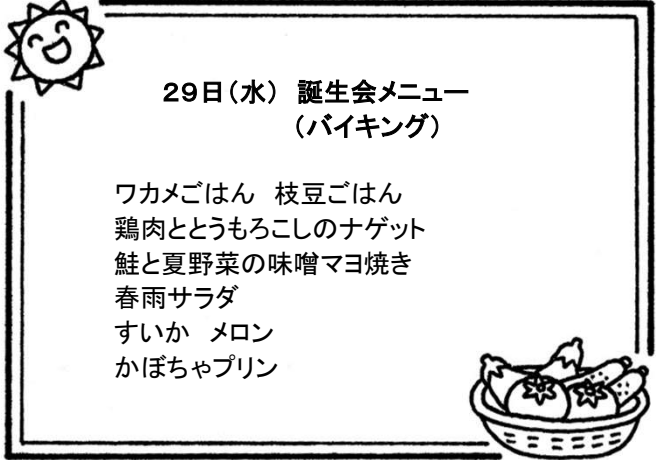
枝豆ごはん
天ぷら (キス かぼちゃ)
短冊サラダ
セタそうめん汁
すいか

補食 セタまんじゅう 煮干し

8日(水)
きりん組がクッキングで夏野菜炒めを作ります。

24日(金) 土用の丑
こあら組からくじら組は、午後の補食にうなぎが付きます。

夏の土用の丑の日は「う」がつくものや黒いものを食べると夏負けしないといわれています。



29日(水) 誕生会メニュー (バイキング)

ワカメごはん 枝豆ごはん
鶏肉ととうもろこしのナゲット
鮭と夏野菜の味噌マヨ焼き
春雨サラダ
すいか メロン
かぼちゃプリン

