

令和8年度 7月 献立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 水	昼食	ご飯 豚肉のみそ炒め チンゲン菜のおひたし フルーツ	米 砂糖、油	豚肉、みそ しらす干し、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 チンゲン菜、人参 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 おしゃぶり昆布		
02 木	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ スティックきゅうり けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉、油 油	白身魚、青のり 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	きゅうり 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 塩 しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウインナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
03 金	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 春雨のごま酢和え フルーツ	米 油、砂糖 春雨、すりごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	グラノーラクッキー 牛乳	小麦粉、フルーツグラノーラ、バター、砂糖	卵 牛乳		
04 土	昼食	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油	卵、ウインナー、ベーコン、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
06 月	昼食	ご飯 まりあげ 納豆ハリハリサラダ むらくもスープ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 ごま、ごま油 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき 納豆 卵	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 ほうれん草、人参、切干大根 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ、みりん めんつゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	あんねじりパイ 牛乳	パイシート	あんこ 牛乳		
07 火	昼食	カップ寿司 鶏肉のマーマレード焼き 金平れんこん そうめん汁 フルーツ	米、砂糖 砂糖、ごま、ごま油 そうめん	卵、さくらでんぶ 鶏肉 豚肉 かまぼこ、みそ	人参、きゅうり マーマレード、生姜 れんこん、人参、ピーマン オクラ フルーツ	酢 しょうゆ しょうゆ だしの素
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイ缶、みかん缶	
08 水	昼食	ご飯 赤魚の煮付け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 里芋、板こんにゃく	赤魚 豚肉、みそ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ホットケーキミックス、油	魚肉ソーセージ 牛乳		ケチャップ
09 木	昼食	ご飯 麻婆なす バンサンスー フルーツ	米 油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合いびき肉、みそ 錦糸卵、かまぼこ	なす、玉ねぎ、人参、葉ねぎ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
10 金	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 ほうれん草の磯和え フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 ごま油	えび、凍り豆腐、昆布 焼きのり	人参、グリーンピース、干しいたけ もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
11 土	昼食	焼きうどん トマトサラダ フルーツ	うどん、油 砂糖、油	豚肉、いりこ、あおのり	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、葉ねぎ トマト、きゅうり フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 酢
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
13 月	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ、スパゲティ	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ツナ 豆乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、人参、きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ、パセリ フルーツ	ケチャップ、コンソメ 塩、こしょう コンソメ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
14 火	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ キャベツの甘酢和え フルーツ	米 油、砂糖 砂糖	牛肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース キャベツ、人参 フルーツ	ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
15 水	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め 小松菜とひじきのサラダ フルーツ	米 油、砂糖 ごま、油、砂糖	鶏もも肉 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、葉ねぎ 小松菜、キャベツ フルーツ	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	青のりトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	青のり 牛乳		