



2026年7月給食だより



SuruSu祝喜こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	水	ほたはた焼 お茶	鶏肉の味噌焼 切干大根サラダ ごはん すまし汁 フルーツ (パイナップル)	鶏肉・赤みそ ツナフレーク	切干大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ パイン (缶詰)	砂糖・油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油・塩	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳
2	木	星っこ お茶	豚肉のチャプチェ 大根の中華サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (洋梨缶)	豚肉 かつおフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・大根・コーン 白菜・小松菜・大根 洋梨(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	レモンパタートtoast お茶	食パン・バター 砂糖・レモン果汁 麦茶
3	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の照焼 花野菜サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	鶏肉 油揚げ・みそ	しょうが ブロッコリー・カリフラワー・コーン・人参 白菜・大根 みかん(缶詰)	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん 酢・塩 だし	パインシャーベット お茶	パインゼリーの素 麦茶
4	土	豆花クッキー お茶	中華丼 中華スープ フルーツ (りんご缶)	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・えのきたけ りんご(缶詰)	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		
6	月	ソフトサラダ お茶	えびと豆腐のケチャップ丼 拌三絲 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	えび・豆腐 ハム 油揚げ・赤みそ・白みそ	白ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが きゅうり・コーン 小松菜・玉ねぎ 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	料理酒・鶏がらスープ・トマトケチャップ・醤油・塩 酢・醤油 だし	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆乳 牛乳
7	火	豆花クッキー お茶	夏野菜そうめん 照り焼きミートボール フルーツ (パイナップル)	味付け油揚げ・納豆 チキンボール	オクラ・きゅうり・人参 パイン (缶詰)	そうめん でん粉・砂糖	めんつゆ 醤油	お星さまゼリー お茶	お星さまゼリー 麦茶
8	水	白い風船ミルククリーム お茶	サーモンのタルタル焼 キャベツのごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	ピンクサーモン 赤みそ・白みそ	ドライハセリ・玉ねぎ キャベツ・人参 キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし	アップルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご 牛乳
9	木	ほたはた焼 お茶	ポークビーンズ コールスローサラダ ごはん スープ フルーツ (バナナ)	豚肉・大豆 ハム	玉ねぎ・ピーマン・人参 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・ほうれん草・玉ねぎ バナナ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	コンソメ・トマトケチャップ・塩 醤油・酢 コンソメ	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
10	金	星っこ お茶	チキンのアイオリソース チーズサラダ ごはん スープ フルーツ (白桃缶)	鶏肉 チーズ ウインナー	にんにく・レモン果汁 キャベツ・きゅうり・人参 白菜・大根 白桃(缶詰)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 コンソメ・塩	さつま芋もち お茶	さつま芋・塩・でん粉 油・砂糖・醤油 麦茶
11	土	かぼちゃポーロ お茶	焼豚チャーハン 中華スープ フルーツ (みかん缶)	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜 わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		
13	月	ソフトサラダ お茶	お星さまハンバーグカレー コンソメサラダ スープ フルーツ (みかん缶)	ハンバーグ	玉ねぎ・人参 コーン・人参・キャベツ ほうれん草・もやし・しめじ みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	お誕生日ケーキ (パイナップル) お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・おろしパイナップル 油・パイン (缶詰) 麦茶
14	火	きなこせんべい お茶	ミートソースパゲティ ツナサラダ スープ フルーツ (白桃缶)	豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライハセリ キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・キャベツ・コーン 白桃(缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	スイートポテト お茶	さつま芋・バター 砂糖 麦茶
15	水	かぼちゃポーロ お茶	サバの塩こうじ焼 小松菜と白菜の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	さば 納豆 赤みそ・白みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	油 米(国産) じゃが芋	塩こうじ 醤油 だし	バナナきなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 おろしバナナ・砂糖・豆乳 牛乳
16	木	ほたはた焼 お茶	南蛮風うどん キャベツのおかか和え フルーツ (パイナップル)	油揚げ・豚肉 かつお節	ほうれん草・人参・大根・だし昆布 キャベツ・きゅうり・人参 パイン (缶詰)	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	ぶどうゼリー お茶	ぶどうゼリーの素 麦茶
17	金	ミレービスケット お茶	豚肉の生姜焼 さつま芋サラダ ごはん すまし汁 フルーツ (みかん缶)	豚肉 豆腐	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ みかん(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・こしょう・醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	お麩のラスク お茶	おつゆ麩・バター 砂糖 麦茶
18	土	星っこ お茶	豚肉と野菜のオイスターソース丼 すまし汁 フルーツ (りんご缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ ほうれん草・玉ねぎ りんご(缶詰)	米(国産)・でん粉・油・調合ごま油・砂糖	オイスターソース・醤油・料理酒・鶏がらスープ だし・醤油・塩		
21	火	ソフトサラダ お茶	白身魚の甘辛焼 小松菜の和風和え ごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	たら 油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ パイン (缶詰)	砂糖・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
22	水	白い風船ミルククリーム お茶	焼きそば ポテトフライ 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	人参・キャベツ・もやし・あおさのり チンゲン菜・白菜・人参 オレンジ	焼きそば用麺・油 ポテトフライ・油	焼きそばソース(粉)・中濃ソース 塩 だし	しゅわしゅわフルーツポンチ お茶	みかん(缶詰)・パイン (缶詰) サイダー 麦茶
23	木	きなこせんべい お茶	豚肉とさつま芋のカレー炒め 焼きコーンポテト ごはん スープ フルーツ (白桃缶)	豚ひき肉	人参・玉ねぎ・ピーマン コーン ほうれん草・大根・しめじ 白桃(缶詰)	さつま芋・砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)	醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ・カレーパウダー・塩 醤油 コンソメ	ジャムサンド お茶	食パン りんごジャム 麦茶
24	金	ほたはた焼 お茶	ミーゴレン風 中華スープ フルーツ (みかん缶)	鶏肉・えび 豆腐	玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜・赤ピーマン わかめ・白菜 みかん(缶詰)	焼きそば用麺・油・砂糖	オイスターソース・醤油・トマトケチャップ・本みりん 鶏がらスープ・醤油	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
25	土	豆花クッキー お茶	和風あんかけ丼 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ ほうれん草・人参 パイン (缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん だし		
27	月	ソフトサラダ お茶	夏野菜麻婆豆腐丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ (みかん缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ もやし・小松菜・人参・にんにく 白菜・玉ねぎ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶
28	火	ミレービスケット お茶	冷やしきつねうどん 肉団子のケチャップ煮 もやしの磯和え フルーツ (パイナップル)	油揚げ・かまぼこ チキンボール	わかめ・きゅうり もやし・ほうれん草・人参・のり パイン (缶詰)	うどん・砂糖 油・砂糖 砂糖	だし・醤油・めんつゆ 本みりん・醤油・トマトケチャップ だし・醤油	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
29	水	ほたはた焼 お茶	チャプスイ丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・しいたけ ブロッコリー・コーン・人参 白菜・人参・玉ねぎ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油	料理酒・醤油・鶏がらスープ・塩・ウスターソース 酢・塩 だし	ふるふるデザート お茶	フルーツ(ぶどう) 牛乳 麦茶
30	木	きなこせんべい お茶	チキン南蛮 にんじんシリシリ 味噌汁 フルーツ (白桃缶)	鶏肉 卵 赤みそ・白みそ	ドライハセリ・玉ねぎ 人参 小松菜・白菜・えのきたけ 白桃(缶詰)	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	醤油・料理酒 塩 だし	ピーチシャーベット お茶	ピーチゼリーの素 麦茶
31	金	かぼちゃポーロ お茶	さわらのねぎ味噌焼 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん すまし汁 フルーツ (みかん缶)	さわら・白みそ 豆腐	青ねぎ ほうれん草・もやし・人参 キャベツ・わかめ みかん(缶詰)	砂糖・油 白ごま・砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー455kcal たんぱく質16.1g 脂質11.7g カルシウム124mg 食塩相当量1.9g
(3歳未満) エネルギー384kcal たんぱく質13.0g 脂質10.0g カルシウム101mg 食塩相当量1.6g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。