

令和8年

7月給食献立表

せんかわ
厨にえん

《7月献立のわらい》

暑さで食欲が落ちる時期なので食べやすい献立にします。
(水分・盛り付け・味付け・温度・酸味など)

※1・2歳は午前のおやつに牛乳がつきます。

1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 を見てください

日 曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 水	まるパン グリルチキントマトソース キャベツと春雨の炒めもの コーンチャウダースープ	まるパン 鶏肉 片栗粉 セロリ 玉ねぎ トマト オリーブ油 洗糖 塩 酢 醤油ベーコン 澱粉春雨 キャベツ 油 じゃがいも 調整豆乳 米粉 玉ねぎ 人参 冷凍とうもろこし クリーンコーン	幼児 ひじきごはん すいか お茶 乳児 ひじきごはん 小松菜の味噌汁 すいか	米 油揚げ 干しひじき 人参 油 洗糖 醤油 【乳児:小松菜 葱 味噌汁】
2 木	あわ入りごはん 鮭の醤油こうじ焼き 野菜炒め モロヘイヤのすまし汁	米 あわ 鮭 醤油こうじ キャベツ 人参 玉ねぎ 油 塩 豆腐 モロヘイヤ 玉ねぎ 醤油	幼児 きなこクッキー 牛乳 乳児 きなこクッキー トマトスープ	小麦粉 バター 牛乳 きなこ 上白糖 【乳児:マカロニ トマト 塩】
3 金	チキンピラフ ボークビーンズ キャベツスープ	米 鶏肉 冷凍とうもろこし 玉ねぎ 油 塩 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 オリーブ油 トマトピューレ 洗糖 キャベツ しめじ	幼児 ニラチヂミ お茶 乳児 ニラチヂミ なすの味噌汁	小麦粉 米粉 ニラ 玉ねぎ 人参 ごま油 洗糖 酢 醤油 【乳児:なす チンゲン菜 味噌汁】
4 土	ツナチャーハン 肉じゃが煮(防災備蓄) わかめのすまし汁 市販ゼリー	米 ツナ缶 玉ねぎ 油 マヨネーズ 塩 醤油 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 砂糖 豆腐 わかめ	幼児 お菓子の盛り合わせ 市販煮干しごまチップ 市販ジュース 乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	
6 月	きび入りごはん じゃがいもの甘辛さん 小松菜とじゃこの煮びたし なすの味噌汁	米 きび 鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 洗糖 醤油 ちりめんじゃこ 焼きのり 小松菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ えのき 味噌	幼児 チーズ蒸しパン 牛乳 乳児 チーズ蒸しパン わかめスープ	小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー チーズ 牛乳 油 上白糖 塩 【乳児:わかめ 人参 塩】
7 火	ちらし寿司 冬瓜とひき肉の炒め煮 天の川汁	米 鶏肉 油揚げ 干し椎茸 人参 洗糖 上白糖 塩 酢 醤油 片栗粉 冬瓜 生姜 ごま油 そうめん わかめ オクラ	幼児 焼きおにぎり(味噌マヨ) 煮干し お茶 乳児 焼きおにぎり(味噌マヨ) 豆腐のすまし汁 2歳:煮干し	米 かつお節 塩 醤油 味噌 マヨネーズ 【乳児:豆腐 小松菜 塩 醤油】
8 水	トマトのうどん 豆腐と野菜のそぼろ煮 チーズ	うどん 油揚げ トマト わかめ もやし 醤油 鶏肉 豆腐 片栗粉 干し椎茸 ビーマン 人参 油 洗糖 味噌	幼児 中華なめし すいか お茶 乳児 中華なめし じゃがいもの味噌汁 すいか	米 もち米 豚肉 人参 小松菜 ごま油 塩 醤油 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ 味噌】
9 木	麦入りごはん カリパタチキン キャベツのおかか煮 麩とえのきの味噌汁	米 押麦 鶏肉 バター にんにく 洗糖 醤油 かつお節 キャベツ 人参 小松菜 麩 えのき 葱 味噌	幼児 手作りブルーベリージャムサンド ゆでとうもろこし 牛乳 乳児 手作りブルーベリージャムサンド かぶのスープ 2歳:ゆでとうもろこし	食パン ブルーベリー レモン果汁 上白糖 【乳児:かぶ 塩】
10 金	鶏とごぼうの旨煮丼 チャプチェ 豆腐のスープ	米 押麦 鶏肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 ごぼう 干し椎茸 車麩 洗糖 塩 醤油 豚肉 澱粉春雨 にんにく ビーマン 人参 もやし 玉ねぎ ごま ごま油 豆腐 チンゲン菜	幼児 コーンとさつまいものかき揚げ 牛乳 乳児 コーンとさつまいものかき揚げ キャベツの味噌汁	さつまいも とうもろこし 小麦粉 油 塩 【乳児:キャベツ 玉ねぎ 味噌】
11 土	きのこスパゲッティ じゃがいものマヨ炒め キャベツと豚肉のスープ 市販ゼリー	スパゲッティ ハム 玉ねぎ しめじ えのき オリーブ油 塩 醤油 じゃがいも きゅうり 人参 冷凍とうもろこし 油 マヨネーズ 豚肉 キャベツ	幼児 お菓子の盛り合わせ 市販煮干しごまチップ 市販ジュース 乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	
13 月	あずきごはん 豆腐しゅうまい もやし炒め かぼちゃとオクラの味噌汁	米 もち米 あずき 豚肉 豆腐 しゅうまいの皮 片栗粉 生姜 干し椎茸 玉ねぎ ごま油 洗糖 塩 醤油 もやし 水菜 人参 油 かぼちゃ オクラ 味噌	幼児 レーズンフォカッチャ 牛乳 乳児 レーズンフォカッチャ えのきのスープ	中カ粉 ドライイースト ベーキングパウダー 干しぶどう オリーブ油 上白糖 塩 【乳児:えのき 玉ねぎ 塩 醤油】
14 火	麦入りごはん 魚の梅味噌焼き 高野豆腐の煮物 かぶのすまし汁	米 押麦 白身魚 梅干 ごま 洗糖 味噌 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 油 醤油 かぶ 塩	幼児 鶏ともやしのフォー すいか 牛乳 乳児 鶏ともやしのフォー すいか	米粉めん 鶏肉 もやし 小葱 にんにく ごま油 塩 醤油
15 水	まるパン グリルチキントマトソース キャベツと春雨の炒めもの コーンチャウダースープ	まるパン 鶏肉 片栗粉 セロリ 玉ねぎ トマト オリーブ油 洗糖 塩 酢 醤油ベーコン 澱粉春雨 キャベツ 油 じゃがいも 調整豆乳 米粉 玉ねぎ 人参 冷凍とうもろこし クリーンコーン	幼児 ひじきごはん すいか お茶 乳児 ひじきごはん 小松菜の味噌汁 すいか	米 油揚げ 干しひじき 人参 油 洗糖 醤油 【乳児:小松菜 葱 味噌汁】

掘ってきたじゃがいも
を使用します

七タメニュー



日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
16 木	夏野菜カレーライス 干草あえ煮 フロースンヨーグルト	米 押麦 かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 にんにく 油 カレールウ もやし きゅうり ごま 洗糖 塩 酢 醤油	幼児 油揚げとキャベツのうどん すいか 乳児 油揚げとキャベツのうどん すいか	うどん 油揚げ 人参 キャベツ 塩 醤油
17 金	パゲッティナポリタンソース ポテトチーズ焼き 冬瓜のスープ	スパゲッティ ハム 玉ねぎ エリンギ ビーマン にんにく トマト缶 オリーブ油 洗糖 塩 トマトケチャップ トマトピューレ ツナ缶 チーズ じゃがいも 玉ねぎ 油 冬瓜 人参 干し椎茸	幼児 まいだけおこわ 煮干しごまチップ 乳児 まいだけおこわ オクラの味噌汁 2歳:煮干しごまチップ	米 もち米 鶏肉 生姜 人参 舞茸 ごま油 塩 醤油 煮干 ごま 洗糖 【乳児:かぼちゃ オクラ 味噌】
18 土	ツナチャーハン 肉じゃが煮(防災備蓄) わかめのすまし汁 市販ゼリー	米 ツナ缶 玉ねぎ 油 マヨネーズ 塩 醤油 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 砂糖 豆腐 わかめ	幼児 お菓子の盛り合わせ 市販煮干しごまチップ 乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	市販ジュース
20 月	海 の 日			
21 火	きび入りごはん じゃがいもの甘辛さん 小松菜とじゃこの煮びたし なすの味噌汁	米 きび 鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 洗糖 醤油 ちりめんじゃこ 焼きのり 小松菜 もやし 人参 なす 玉ねぎ えのき 味噌	幼児 チーズ蒸しパン 乳児 チーズ蒸しパン わかめスープ	小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー チーズ 牛乳 油 上白糖 塩 【乳児:わかめ 人参 塩】
22 水	トマトのうどん 豆腐と野菜のそぼろ煮 チーズ	うどん 油揚げ トマト わかめ もやし 醤油 鶏肉 豆腐 片栗粉 干し椎茸 ビーマン 人参 油 洗糖 味噌	幼児 中華なめし すいか 乳児 中華なめし じゃがいもの味噌汁 すいか	米 もち米 豚肉 人参 小松菜 ごま油 塩 醤油 【乳児:じゃがいも 玉ねぎ 味噌】
23 木	あわ入りごはん 鮭の醤油こうじ焼き 野菜炒め モロヘイヤのすまし汁	米 あわ 鮭 醤油こうじ キャベツ 人参 玉ねぎ 油 塩 豆腐 モロヘイヤ 玉ねぎ 醤油	幼児 きなこクッキー 乳児 きなこクッキー トマトスープ	小麦粉 バター 牛乳 きなこ 上白糖 【乳児:マカロニ トマト 塩】
24 金	鶏とごぼうの旨煮丼 チャブチェ 豆腐のスープ	米 押麦 鶏肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 ごぼう 干し椎茸 車麩 洗糖 塩 醤油 油 豚肉 澱粉春雨 にんにく ビーマン 人参 もやし 玉ねぎ ごま ごま油 豆腐 チンゲン菜	幼児 コーンとさつまいものかき揚げ 乳児 コーンとさつまいものかき揚げ キャベツの味噌汁	さつまいも とうもろこし 小麦粉 油 塩 【乳児:キャベツ 玉ねぎ 味噌】
25 土	きのこスパゲッティ じゃがいものマヨ炒め キャベツと豚肉のスープ 市販ゼリー	スパゲッティ ハム 玉ねぎ しめじ えのき オリーブ油 塩 醤油 じゃがいも きゅうり 人参 冷凍とうもろこし 油 マヨネーズ 豚肉 キャベツ	幼児 お菓子の盛り合わせ 市販煮干しごまチップ 乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	市販ジュース
27 月	あずきごはん 豆腐しゅうまい もやし炒め かぼちゃとオクラの味噌汁	米 もち米 あずき 豚肉 豆腐 しゅうまいの皮 片栗粉 生姜 干し椎茸 玉ねぎ ごま油 洗糖 塩 醤油 もやし 水菜 人参 油 かぼちゃ オクラ 味噌	幼児 レーズンフォカッチャ 乳児 レーズンフォカッチャ えのきのスープ	中力粉 ドライイースト ベーキングパウダー 干しぶどう オリーブ油 上白糖 塩 【乳児:えのき 玉ねぎ 塩 醤油】
28 火	麦入りごはん 魚の梅味噌焼き 高野豆腐の煮物 かぶのすまし汁	米 押麦 白身魚 梅干 ごま 洗糖 味噌 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 油 醤油 かぶ 塩	幼児 鶏ともやしのフォー すいか 乳児 鶏ともやしのフォー すいか	米粉めん 鶏肉 もやし 小葱 にんにく ごま油 塩 醤油
29 水	チキンピラフ ポークビーンズ キャベツスープ	米 鶏肉 冷凍とうもろこし 玉ねぎ 油 塩 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 オリーブ油 トマトピューレ 洗糖 キャベツ しめじ	幼児 ニラチヂミ 乳児 ニラチヂミ なすの味噌汁	小麦粉 米粉 ニラ 玉ねぎ 人参 ごま油 洗糖 酢 醤油 【乳児:なす チンゲン菜 味噌】
30 木	麦入りごはん ガリパタチキン キャベツのおかか煮 麩とえのきの味噌汁	米 押麦 鶏肉 バター にんにく 洗糖 醤油 かつお節 キャベツ 人参 小松菜 麩 えのき 葱 味噌	幼児 手作りブルーベリージャムサンド ゆでとうもろこし 乳児 手作りブルーベリージャムサンド かぶのスープ 2歳:ゆでとうもろこし	食パン ブルーベリー レモン果汁 上白糖 【乳児:かぶ 塩】
31 金	パゲッティナポリタンソース ポテトチーズ焼き 冬瓜のスープ	スパゲッティ ハム 玉ねぎ エリンギ ビーマン にんにく トマト缶 オリーブ油 洗糖 塩 トマトケチャップ トマトピューレ ツナ缶 チーズ じゃがいも 玉ねぎ 油 冬瓜 人参 干し椎茸	幼児 まいだけおこわ 煮干しごまチップ 乳児 まいだけおこわ 煮干しごまチップ	米 もち米 鶏肉 生姜 人参 舞茸 ごま油 塩 醤油 煮干 ごま 洗糖 【乳児:かぼちゃ オクラ 味噌】

《栄養価》 ※0,1,2歳は午前のおやつに牛乳100ccが付きまます。

～ 献立は食材の都合により変更する場合があります ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(0・1・2歳)	506kcal	20.6g	13.8g	205mg	2.0g	127μgRe	0.23mg	0.21mg	15mg	5.6g	2.2g
幼児(3・4・5歳)	550kcal	21.4g	15.3g	165mg	2.4g	122μgRe	0.26mg	0.17mg	16mg	6.2g	2.3g

《旬の食材》

魚 えび・とびうお・まあじ・まいわし・まぐろ・あゆ・かつお・すずき
野菜 とうもろこし・さやいんげん・枝豆・きゅうり・トマト・かぼちゃ・なす・オクラ・ごぼう・ピーマン
果物 すいか・メロン・もも・さくらんぼ・プラム・ぶどう