



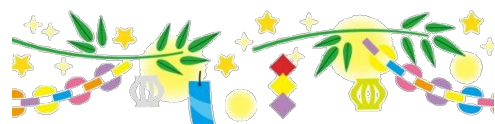
# 7月 給食献立表



さざなみ保育園  
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 水	ピーチ缶	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐	白米 雑穀米	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン	16 木	バナナ	オムライス 胡瓜とオクラの和え物 冬瓜スープ	鶏肉 卵 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 オクラ 人参 冬瓜 えのき ねぎ
	午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー			午後おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	牛乳	食パン ジャム	
2 木	オレンジ	ミートスパゲティ パンパンジーサラダ ワカメのすまし汁	合挽 ササミ ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ 胡瓜 コーン えのき ねぎ	17 金	りんご	ゆかりご飯 豚カツ ナムル キャベツみそ汁	白米 ゆかり 豚肉 卵 ツナ缶 キャベツ 油揚げ	小麦粉 パン粉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ
	午後おやつ	油味噌おにぎり 人参スティック お茶	ツナ缶	油 砂糖 白米	人参		午後おやつ	パンケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター	パン
3 金	スイカ	ご飯 魚の西京焼き クービーリチー ソーメン汁	赤魚 豚肉 昆布 大豆	白米	コーン 切干大根 なら 人参 ねぎ	18 土	パイナップル	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米	人参 なら 胡瓜 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ
	午後おやつ	りんごジャムサンド 牛乳	牛乳	パン ジャム			午後おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒	バナナ
4 土	パイナップル	パセリチャーハン ツナサラダ ゆし豆腐	鶏ミンチ ツナ缶 わかめ ゆし豆腐	白米	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 胡瓜 人参 ねぎ	21 火	スイカ	ご飯 魚のねぎ香味焼き ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁	赤魚 卵 木綿豆腐 豚肉 ワカメ	白米	長ネギ 人参 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 えのき 茸
	午後おやつ	ミニドーナツ バナナ 牛乳	小魚 牛乳	ドーナツ	バナナ		午後おやつ	チーズスコーン 牛乳	牛乳 粉チーズ	バター ケーキMIX	
6 月	バナナ	もちきびご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐	白米 もちきび	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 大根 ねぎ	22 水	ピーチ缶	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ
	午後おやつ	ヨーグルト 鉄分ウエハース	ヨーグルト	ウエハース			午後おやつ	ゼリー クラッカー		ゼリー クラッカー	
7 火	ピーチ缶	七夕冷やし中華 コロッケ すまし汁	卵 ハム わかめ	中華麺 コロッケ	胡瓜 オクラ 長ネギ	23 木	バナナ	鶏肉の焼唐揚げ 冬瓜のさつと煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 ちくわ 絹豆腐 ワカメ	ご飯	ブロッコリー 冬瓜 人参
	午後おやつ	星せんべい ゼリー		せんべい ゼリー			午後おやつ	みかんケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター	みかん缶
8 水	りんご	ご飯 サバのカレー焼 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 白菜 えのき 茸 ねぎ	24 金	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	ねぎ 大根 胡瓜
	午後おやつ	セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX パター 油 砂糖 ごま			午後おやつ	梅おにぎり チーズ お茶	チーズ	白米 梅ふりかけ	
9 木	バナナ	豆腐のみそ親子丼風 納豆あえ 冬瓜のすまし汁	木綿豆腐 卵 ちくわ 納豆	白米	玉ねぎ ねぎ 胡瓜 人参 冬瓜 小松菜	25 土	パイナップル	カレーピラフ ツナサラダ 鶏汁	鶏ミンチ ツナ缶 鶏肉 油揚げ	白米	ピーマン 人参 コーン 人参 胡瓜 冬瓜 人参 ねぎ
	午後おやつ	生クリームジャムサンド 牛乳	ホイップ 牛乳	食パン いちごジャム			午後おやつ	動物ビスケット バナナ 牛乳	牛乳	ビスケット	バナナ
10 金	オレンジ	ルーローハン風 もずく酢 大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ 卵 もずく	白米	チンゲン菜 胡瓜 大根 しめじ ねぎ	27 月	バナナ	もちきびご飯 照り焼きチキン 南瓜サラダ 大根みそ汁	鶏肉 卵	白米 もちきび マヨネーズ	玉ねぎ 南瓜 レーズン 大根 しめじ
	午後おやつ	アイスクリーム 鉄分ウエハース		アイスクリーム ウエハース			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	
11 土	パイナップル	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 木綿豆腐	白米	人参 なら 胡瓜 コーン アーサ	28 火	オレンジ	豚バラ大根混込みご飯 チキンナゲット ブロッコリーの中華炒め ゆし豆腐	豚肉 チキンナゲット ツナ缶 ゆし豆腐	白米	大根 長ネギ ブロッコリー 人参 ねぎ
	午後おやつ	野菜かりんとう バナナ 牛乳	牛乳	野菜かりんとう	バナナ		午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご
13 月	スイカ	焼きそば 大根の和え物 ゆし豆腐	豚肉 ちくわ ゆし豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 ねぎ	29 水	スイカ	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の白和え ワカメのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ ねぎ
	午後おやつ	わかめおにぎり 胡瓜スティック お茶	わかめ	白米	胡瓜		午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋	
14 火	パイナップル	ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め 豆腐のみそ汁	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ	白米	キャベツ 胡瓜 トマト 人参 なら ねぎ	30 木	バナナ	ふりかけご飯 はんぺんツナマヨチーズ焼 しゃぶしゃぶサラダ 白菜のみそ汁	はんぺん ツナ缶 チーズ 豚肉	白米 ふりかけ マヨネーズ	粉パセリ もやし 人参 胡瓜 白菜 人参
	午後おやつ	みそクッキー 牛乳	卵 牛乳	バター ごま油 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー みそ			午後おやつ	メープルジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン メープルジャム	
15 水	オレンジ	夏野菜カレー モーウイの和え物 お茶	鶏肉 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜	31 金	お弁当会 & お誕生会				
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 三温糖			午後おやつ	ドーナツ 牛乳	牛乳	ドーナツ	



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。  
 ※ 20日(月)海の日でお休みです。