



7月献立表



2026年7月

まなぶ保育園

日付	献立名	おやつ	材料名 (○はおやつ材料)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	五穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー 卵スープ 黄桃缶	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、みそ、いなむどうちみそ、豚肉、卵、	米、五穀米、鶏ミンチ、パン粉、白ごま、グラニュー糖、小麦粉、ホットケーキミックス、粉黒糖、ショートニング	玉ねぎ、青のり、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、葉ネギ、黄桃缶
2 木	五穀ごはん 納豆 鮭チャンプルー きのみそ汁	保育乳 フレンチトースト	保育乳、ひきわり納豆、卵、豚肉、卵、牛乳	米、五穀米、車麴、食パン、グラニュー糖	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ニラ、もやし、生しいたけ、しめじ、葉ネギ、パイン缶
3 金	五穀ごはん 鮭のみそ焼き ひじき炒め 野菜スープ パナナ	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、鮭、みそ、ゆで大豆、調整豆乳	米、五穀米、白ごま、グラニュー糖、タピオカ粉、きな粉	ひじき、にんじん、インゲン、葉ネギ、キャベツ、じゃがいも、パナナ
4 土	お 暑 虫 駆 除				
6 月	五穀ごはん 肉じゃが 豆腐スープ オレンジ	保育乳 チョコスコーン	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、油あげ、牛乳	米、五穀米、小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、グラニュー糖、板チョコレート	インゲン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、オレンジ
7 火	みそすき丼 春雨野菜スープ パナナ	保育乳 ベイクドチーズケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、クリームチーズ、卵	米、春雨、グラニュー糖、生クリーム、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、キャベツ、生しいたけ、パナナ
8 水	スパゲッティミートソース アーサ汁 黄桃缶	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐	スパゲッティ、米、白ごま	グリーンピース、玉ねぎ、にんじん、カットトマト缶、ケチャップ、アーサ、葉ネギ、黄桃缶、塩昆布
9 木	五穀ごはん しらす卵焼き 野菜炒め 豆腐みそ汁 パイン缶	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、卵、しらす干し、豚肉、沖縄豆腐	米、五穀米、強力粉、重曹、ベーキングパウダー、グラニュー糖、粉黒糖、サラダ油	葉ネギ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、インゲン、カットワカメ、パイン缶
10 金	もずくどんぶり しゅうまい 大根みそ汁 黄桃缶	保育乳 ツナトースト	保育乳、豚ミンチ、油あげ、みそ、ツナ、しゅうまい	米、食パン、マヨネーズ	もずく、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、葉ネギ、大根、黄桃缶
11 土	豚と野菜しょうが焼きどんぶり 豆腐スープ オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、スライスハム、ピザ用チーズ	米、食パン	オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、ケチャップ、ピーマン、コーン缶
13 月	五穀ごはん ホキのコーンマヨ焼き クレープイリチー じゃがいもみそ汁 パイン缶	保育乳 バナナケーキ	保育乳、ホキ、豚肉、みそ、牛乳	米、五穀米、マヨネーズ、ホットケーキミックス、グラニュー糖、サラダ油	クリームコーン缶、刻み昆布、切り干し大根、にんじん、切りこんにゃく、じゃがいも、キャベツ、パナナ、パイン缶
14 火	ビビンバ 春雨スープ オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、豚ひき肉、卵	米、グラニュー糖、ごま油、白ごま、春雨、さつまいも、黒ゴマ、サラダ油	もやし、ほうれん草、にんじん、みそ、しめじ、コーン缶、オレンジ
15 水	沖縄そば 和え物 パナナ	保育乳 みそおにぎり△	保育乳、豚肉、丸かまぼこ、ツナ、みそ	沖縄そば、ごまドレッシング、米、グラニュー糖	葉ネギ、キャベツ、にんじん、インゲン、パナナ、味付けのり
16 木	五穀ごはん 豆腐のピザ焼き 野菜炒め ソーメン汁 黄桃缶	保育乳 ジャムサンド	保育乳、厚揚げ、ピザ用チーズ、豚ひき肉、豚肉	米、五穀米、ソーメン	玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、カットトマト缶、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、葉ネギ、ブルーベリージャム、黄桃缶
17 金	お 弁 当 会		プリン ビスケット	プリン マリービスケット	
18 土	ぞうすい チキンから揚げ オレンジ		豚肉、チキンから揚げ	米	にんじん、キャベツ、葉ネギ、オレンジ
20 月	海 の 日				
21 火	カレーうどん 和え物 オレンジ	保育乳 鮭おにぎり△	保育乳、豚肉、ツナ、鮭フレーク	ゆでうどん、カレールウ、和風ドレッシング、米	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、にんじん、キャベツ、オレンジ、ワカメふりかけ
22 水	五穀ごはん 豆腐の中煮煮 納豆 わかめスープ パイン缶	保育乳 南瓜ケーキ	保育乳、厚揚げ、豚肉、ひきわり納豆、牛乳、卵	米、五穀米、ホットケーキミックス、マーガリン、グラニュー糖	にんじん、キャベツ、干しいたけ、ゆでたけのこ、ほうれん草、カットワカメ、えのきたけ、南瓜、パイン缶
23 木	オムライス ウインナー コンソメスープ 和え物 黄桃缶	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ (スポンジケーキ)	保育乳、ウインナー、鶏ミンチ、卵、ツナ、牛乳	米、和風ドレッシング、小麦粉、グラニュー糖、サラダ油、生クリーム、アンパンマンジュース	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、プロッコリー、コーン缶、にんじん、じゃがいも、しめじ、白桃缶、みかん缶、黄桃缶
24 金	親子どんぶり 大根みそ汁 パナナ	保育乳 スイートポテト	保育乳、鶏モモ、卵、みそ	米、グラニュー糖、さつまいも、マーガリン、生クリーム	干しいたけ、玉ねぎ、にんじん、葉ネギ、パナナ、大根、ほうれん草、えのきたけ
25 土	そぼろどんぶり キャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 フレンチトースト	保育乳、鶏ミンチ、油揚げ、みそ、卵、牛乳	米、食パン、グラニュー糖	ほうれん草、にんじん、コーン缶、葉ネギ、キャベツ、オレンジ
27 月	野菜みそラーメン ぎょうざ パナナ	保育乳 寿司おにぎり△	保育乳、豚肉、みそ、ぎょうざ、いなり寿司の皮	焼きそば麺、米、すしのこ	キャベツ、にんじん、もやし、赤ピーマン、コーン缶、ニラ、パナナ、干しいたけ、味付けのり
28 火	タコライス 春雨スープ オレンジ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、豚ミンチ、ピザ用チーズ、粉チーズ、牛乳	米、春雨、小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、グラニュー糖	にんじん、玉ねぎ、レタス、トマト、ケチャップ、しめじ、オレンジ
29 水	五穀ごはん マーボー豆腐 和え物 わかめスープ パイン缶	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、沖縄豆腐、豚ミンチ、みそ、ツナ、スライスハム、スライスチーズ、卵、牛乳	米、五穀米、マーボー豆腐の素、和風ドレッシング、食パン、グラニュー糖	玉ねぎ、ゆでたけのこ、干しいたけ、葉ネギ、もやし、にんじん、きゅうり、カットワカメ、えのきたけ、パイン缶
30 木	五穀ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め 卵スープ 黄桃缶	保育乳 シリアルバー	保育乳、鮭、豚肉、卵	米、五穀米、コーンフレーク、フルツグラノーラ、マシュマロ、マーガリン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、インゲン、ほうれん草、黄桃缶
31 金	カレーライス ウインナー サラダ パイン缶	保育乳 黒糖くずもち	保育乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、調整豆乳	米、カレールウ、ゆずドレッシング、粉黒糖、タピオカ粉、きな粉、グラニュー糖	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、プロッコリー、にんじん、パイン缶

☆保育園の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります