

献立表



金城こども園

栄養士：高良 西

2026年07月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	水	●チャーハン、花ショウマイ ゆでブロッコリー、きのこのスープ 果物(オレンジ)	●レーズン クッキー ●牛乳	熱と力になるもの 米(精白米) 片栗粉、ショウマイの皮、砂糖、ごま油	血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉) ●卵 ぶた肉(ひき肉)	体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、しょうが ブロッコリー えのきたけ、しめじ オレンジ 干しぶどう
				小麦粉、砂糖	●無塩バター、豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 油	●かれい、米みそ(甘みそ) とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、にら たまねぎ、カットわかめ バナナ
2	木	ご飯、●西京焼き、豆腐ちゃんぶるー 玉ねぎのみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	ヒラヤーチー	小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	にら
				米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	こまつな、にんじん うがたん、万能ねぎ、あおさ・アーサ グレープフルーツ
				ホットケーキ粉、砂糖	●バター、豆乳 ●牛乳	
4	土	生姜焼き丼、豆腐のみそ汁 果物(りんご)	オートミール クッキー	米(精白米)、砂糖、油	ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、赤みそ	たまねぎ、長ねぎ りんご
				砂糖		
				ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	豆乳	
6	月	ご飯、鶏肉のごまみそ焼き 厚揚げのそぼろ煮、わかめもやしのみそ汁 果物(パイン)、●牛乳	りんごゼリー 塩せんべい	米(精白米) 砂糖 砂糖、片栗粉	とり肉(若鶏もも・皮なし)、赤みそ(淡色辛みそ)、ごま 厚揚げ、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、えだまめ もやし、カットわかめ バナナ
				砂糖	りんごジュース(濃縮還元)、イナアガー	
				米(精白米)、星のハンバーグ 干しうめあん	とり肉(若鶏もも・皮なし)	かぼちゃ、へちま、たまねぎ、にんじん、トマト、おくら にんじん、万能ねぎ
7	火	星のハンバーグカレー そうめん汁、●セタゼリー	●ジャムパン ●牛乳	砂糖 ◎食パン	●カルピス(希釈用) ●牛乳	かんてん(粉) マーマレード
				米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ	●かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
8	水	ご飯、●赤魚の煮つけ ●切干し大根のサラダ 鶏肉ともやしのみそ汁、果物(りんご)	スイートポテト ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ	●かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
9	木	お弁当会	●カッパメロンパン ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ	●かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
10	金	ご飯、レバーの酢豚風、白菜コーンサラダ へちまのみそ汁、果物(パイン)	アガラサー ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	
				米(七分つき米) 片栗粉、油、砂糖 砂糖、オリーブ油	ぶた肉(レバー) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり たまねぎ、へちま、長ねぎ パイナップル
11	土	中華丼、わかめスープ 果物(バナナ)	ぶどうゼリー	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米)、片栗粉、ごま油、砂糖 はちみつ	ぶた肉(もも) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり たまねぎ、へちま、長ねぎ パイナップル
13	月	夏の枝豆ごはん ハニーマスタードチキン、おからの梅和え もずくスープ、果物(パイン)	ホットケーキ ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 はちみつ	ぶた肉(もも) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり たまねぎ、へちま、長ねぎ パイナップル
14	火	ご飯、チンジャオロース、中華和え 春雨スープ、果物(オレンジ)	タンナファクルー ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 片栗粉、ごま油、砂糖 はちみつ	ぶた肉(もも) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり たまねぎ、へちま、長ねぎ パイナップル
15	水	麦ご飯、●魚のマリネ、オニオンスープ ●チョップドサラダ、果物(すいか)、●牛乳	ぜんざい せんべい	さつま芋、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米)、押麦 片栗粉、揚げ油、砂糖、油	●さけ(鮭) だいず(ゆで) ●牛乳	レタス、トマト、きゅうり にんじん、たまねぎ、長ねぎ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ すいか
16	木	ふりかけごはん ハワイアン風ミートローフ ●ポテトサラダ、野菜スープ お誕生日ケーキ、●ジョア	●みるくトースト ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) パン粉、砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	ぶた肉(もも) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり たまねぎ、へちま、長ねぎ パイナップル
17	金	もずく丼、とうふとアーサのみそ汁 ●プリン	●ほうれん草 チーズスコーン ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米)、砂糖 砂糖	ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿豆腐)	万能ねぎ、あおさ・アーサ ほうれん草

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
18	土	照り焼き丼、厚揚げ豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	みそおにぎり	熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、ごま油	血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮なし) 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	体の調子を整えるもの にんじん、パイナップル、えだまめ、ききのみ、しょうが 長ねぎ、えのきたけ オレンジ
				米(精白米)、砂糖、ごま油	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶)	
				ゆで沖繩めん、砂糖 砂糖	ぶた肉(三枚肉)、ゆかまぼこ、かつお節	万能ねぎ、しょうが しるとり、にんじん オレンジ
21	火	●沖縄そば、モウイの酢の物 果物(オレンジ)、●牛乳	さばゆかり おにぎり	米(精白米)	さば(水煮缶)	
				片栗粉、砂糖 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	だいこん、万能ねぎ しょうが、にんじん、もやし、にら なす、たまねぎ、長ねぎ りんご
				オートミール、水、あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	
22	水	五穀米ご飯、鶏肉のみぞれかけ ちきなーちゃんぶるー、なすのみそ汁 果物(りんご)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米)、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、赤みそ(淡色辛みそ)	なす、トマト、ピーマン、ニンニク、しょうが にんじん、えのきたけ、あきりきり(乾) バナナ
				ポップコーン、油	●牛乳	あおのり
				米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖	●めかじき、●チーズ ツナ(油漬缶) ぶた肉(ばら)	バセリ トマト、きゅうり キャベツ、にんじん パイナップル
23	木	夏野菜マーボー丼、中華スープ 果物(バナナ)	のり塩 ポップコーン ●牛乳	ホットケーキ粉	●バター、おから、豆乳 ●牛乳	かぼちゃ
				米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
				小麦粉、黒砂糖、油、砂糖		
24	金	ご飯、●魚のチーズ焼き、トマトのツナ和え カレー風味スープ、果物(パイン)	●かぼちゃ スコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 ごんにやく、砂糖、油	●かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
				砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 ●マヨネーズ	●かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
25	土	ピピン丼、中華スープ 果物(バナナ)	ちんびん	さつま芋、メープルシロップ、砂糖、油	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 ごんにやく、砂糖、油	●かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
27	月	ご飯、●魚の照り焼き、ひじき炒め 南瓜のみそ汁、果物(オレンジ)、●牛乳	●フルーツ ヨーグルト	砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 ごんにやく、砂糖、油	●かさご 活ちくわ、ごま とり肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが にんじん、切り干しだいこん、きゅうり もやし、にら りんご
28	火	ご飯、豆腐の旨煮、きゅうりのツナ和え じゃがいものみそ汁、果物(すいか)	●あげばん ●牛乳	さつま芋、メープルシロップ、砂糖	豆乳 ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 ごま油 ごま油、砂糖 じゃがいも	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	はくさい、にんじん、こまつな、長ねぎ、干しいたけ きゅうり、カットわかめ 長ねぎ、あおさ・アーサ すいか
29	水	ご飯、鶏肉のBBQソース焼き ●豆腐とさつま芋のサラダ えのきたけと小松菜、果物(グレープフルーツ)	野菜クラッカー ●牛乳	◎コンペパン、油、グラニュー糖、砂糖	きなこ ●牛乳	
				米(精白米) 砂糖 おからの梅和え、にんじん、ごま油、砂糖、油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ)	りんご、長ねぎ、しょうが、ニンニク たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ グレープフルーツ にんじん
				小麦粉、油、オリーブ油	●牛乳	
30	木	焼きそば、ちくわのカレーマヨ焼き ゆし豆腐、果物(バナナ)	大学芋 ●牛乳	焼きそばめん、油 砂糖	ぶた肉(ばら) 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐)	万能ねぎ バナナ
				さつま芋、油、水、あめ、砂糖	ごま ●牛乳	
				米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ●卵	ホールトマト(缶)、たまねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) パイナップル(未熟果) りんご バナナ
31	金	玄米ご飯、鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーの三色サラダ ●パパイア卵スープ、果物(りんご)	バナナケーキ ●牛乳	小麦粉、油、砂糖	●牛乳	

夏におすすめの飲み物

水分補給をしよう！！

暑い夏は、たくさん汗をかくことで体の水分や塩分が失われるため、こまめに水分補給をすることが大切です。それぞれの特徴を知って、その時に合った飲み物を選ぶようにしましょう。

麦茶
ミネラルを含み、糖質を含まないため多少の発汗時や、熱中症予防など普段飲み飲料として適しています

スポーツドリンク
ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため取りすぎには注意が必要です。日常的な水分補給には向きません

経口補水液
大量の発汗時や脱水症状が見られる場合に適しています。電解質(イオン)濃度が極高く塩分も多いので日常的には向きません

ジュース・牛乳
カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。に無時間と量を決めましょう。

夏の水分補給の目安は、1日に1.5リットル以上です。

喉が渇く前に飲む

外遊びの時はこまめに飲む

水や麦茶を選ぶ

汗をたくさんかいた時は塩分補給も！

こまめな水分補給で暑い夏を元気に過ごしましょう♪