

7月分 予定献立表

令和8年度 夢の子保育園

月		火		水		木		金		土	
				1	胚芽ご飯 ローストチキン コロコロソテー こうと卵のスープ	2	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ヒジキとモヤシのサラダ 麩とわかめの味噌汁	3	納豆ご飯 いんげんとコーン炒め なめことわかめの味噌汁 すいか	4	さかなそぼろご飯 豆腐ちゃんぶるー アーサ汁
					シリアル バナナ 牛乳		スイートポテト 牛乳		揚げパン 牛乳		はと麦おこし バナナ
6	もずく丼 ゆし豆腐(ねぎ) からし菜の胡麻和え	7	ちらし寿司(鮭) キャベツと竹輪の和え物 そうめん汁	8	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ きんぴら炒め キャベツの味噌汁	9	胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ マセドアンサラダ アサとかまぼこのすまし汁 やさしいふりかけ (いろいろやさしい)	10	胚芽ご飯 白身魚のコンソーム焼き 野菜炒め へちまの味噌汁	11	ごぼうピラフ わうのおかか和え しめじと麩の味噌汁
	ちんすこう 味付けいりこ 牛乳		鉄ゼリー 星食べよ むぎちゃ		じゃこトースト 豆乳		ぼーぼー 牛乳		ブアマンケーキ 牛乳		紅いもチップ バナナ
13	タコライス マッシュポテト 冬瓜スープ	14	納豆ご飯 ちむしんじ からし菜炒め バナナ	15	胚芽ご飯 魚の西京焼き ゴーヤーサラダ 豆苗の味噌汁 プリン	16	おべんとう 	17	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	18	鮭じゃこご飯 肉じゃが 麩の味噌汁
	黒糖蒸しケーキ 牛乳		もずくのひらやーちー むぎちゃ		野菜ティッシュ ベビーチーズ 豆乳		バナナケーキ オレンジ 牛乳		おにぎり(ずみそ) むぎちゃ		やさいも
20		21	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 切干大根サラダ 冬瓜スープ アメリカンドッグ 牛乳	22	胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切炒め 南瓜の味噌汁 お魚ふりかけ	23	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き モーウィとわかめの酢の物 豆腐とコーンのスープ	24	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 人参しりしりー しめじと玉葱の味噌汁	25	五目ご飯 野菜チャンプルー 小松菜の味噌汁
			アメリカンドッグ 牛乳		シーワ－サーゼリー チーズ むぎちゃ		ふむふむ バナナ 豆乳		たかはしもち むぎちゃ		はちゃ米 バナナ
27	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ えのきと青梗菜の清汁	28	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 春雨ナムル 鶏肉とエノキのスープ	29	なすのミートスパゲティ－ カボチャサラダ きのこの清まし汁 オレンジ	30	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 五目大豆煮 豆苗の味噌汁	31	胚芽ご飯 チーズハンバーグ ごま和え(小松菜) オニオンスープ お魚ふりかけ		
	米粉のバナナパン 牛乳		ゴーヤー入スープ むぎちゃ		おにぎり(おかか、チーズ) むぎちゃ		シリアルクッキー バナナ 豆乳		アイスクリーム プレミアムクラッカー		



★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
★月齢に応じて食材、調理形態を
変更することがあります。

令和8年度 夢の子保育園

		材料と体内での主なはたらき		
7月	曜日	血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	鶏むね肉 ウィナー はんぺん 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 みりん 油 じゃがいも 片栗粉 シリアル	玉葱 生姜 にんにく しめじ プロテイン 人参 こうこう缶 パナナ
2	木	ホキ かつお みそ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 おつゆ麩 さつま芋 無塩バター 生クリーム	玉葱 もやし 胡瓜 人参 えのき ねぎ
3	金	糸引き納豆 ベーコン みそ きな粉 普通牛乳 スキムミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ロールパン 炒りごま 有塩バター 黒砂糖 三温糖	ブレンセンアラのり 人参 さやいんげん こうこう缶 なめこ 乾燥わかめ ねぎ スイカ
4	土	鯖 沖縄豆腐 かつお	精白米 三温糖 油 おこし	人参 じゃがいも みつば 生姜 キャベツ アサ(乾) ねぎ えのき パナナ
6	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ かつお 味付けいりこ 普通牛乳	精白米 炒り胡麻 薄力粉 三温糖 油	もずく ビーマン コーン缶詰 人参 生姜 ねぎ ほう菜 胡瓜 人参
7	火	紅鮭 卵 ちくわ	精白米 三温糖 みりん サラダ油 白炒りゴマ そうめん(乾) 鉄ゼリー 星たべよ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 キャベツ 胡瓜 もやし しめじ みつ葉
8	水	カルシウム 卵 豚肩ロース みそ シラス ビーザ用チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 揚げ油 みりん 三温糖 油 おつゆ麩 ミニ食パン マヨネーズ	しらたき じゃがいも 人参 こう キャベツ
9	木	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ プロテインズ かまぼこ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃ芋 マヨネーズ かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉 サラダ油	人参 生姜 長ねぎ プロテイン 人参 こうこう缶 アサ(乾) ねぎ
10	金	ホキ 卵 ビーザ用チーズ かつお 沖縄豆腐 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 かつお粉 じゃがいも グラニュー糖	クリームコーン缶 パセリ 小松菜 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン缶 ほう菜
11	土	ロースハム 削り節 みそ	精白米 上白糖 本みりん おつゆ麩	じゃがいも ビーマン 角切り 胡瓜 トマト しめじ みつ葉 パナナ
13	月	合挽肉 プロテインズ 普通牛乳 ベーコン かつお節 卵	精白米 油 じゃがいも 有塩バター かつお粉 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 キャベツ トマト パセリ 冬瓜 人参
14	火	挽きわり納豆 豚ひき 豚肩ロース みそ 沖縄豆腐 かつお 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉	アラのり にんにく 人参 玉葱 ねぎ ほう菜 キャベツ もやし 人参 パナナ もずく こう
15	水	鮭 みそ ベビーチーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 プリン	生姜 ゴーヤー パイン缶 人参 玉葱 トウモロコシ しめじ えのき
16	木	卵 普通牛乳	薄力粉 かつお粉 三温糖 油	パナナ オレンジ
17	金	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 漁連おむすびのり
18	土	鮭 シラス 豚ロース 麩 みそ	精白米 じゃがいも みりん 三温糖 油 焼き芋	ねぎ 玉葱 人参 グレープ しらたき ねぎ
21	火	鶏むね肉 かつお ベーコン かつお節 ウィナー 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 白ごま かつお粉	玉葱 人参 かつお缶 にんにく 生姜 切り干し大根 胡瓜 冬瓜
22	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 豚むね肉 お魚ふりかけ チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 じゃがいも 片栗粉	玉葱 ビーマン 人参 もやし 南瓜 しめじ ねぎ
23	木	林 みそ シラス 絹ごし豆腐 麩 スキムミルク 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ みりん 三温糖 生クリーム グラニュー糖	胡瓜 モーウィ トマト 乾燥わかめ コーン缶 ねぎ パナナ
24	金	鯖 卵 みそ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 みりん 油 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく 人参 ビーマン 玉葱 しめじ 玉葱
25	土	鶏むね肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 みそ	精白米 みりん 油 おこし	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 玉葱 こう 小松菜 パナナ
27	月	豚むね肉 豆乳 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃが芋 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖	人参 玉葱 ほう菜 茄子 南瓜 プロテイン 胡瓜 トマト こうこう缶 ほう菜 えのき 葱 パナナ レモン汁
28	火	鯖 卵 鶏むね肉 スキムミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 緑豆春雨 三温糖 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 サラダ油	人参 もやし 胡瓜 えのき ねぎ パナナ ゴーヤー
29	水	合挽肉 豚ひき ロースハム はなかつお ビーザ用チーズ	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 マカロニ マヨネーズ 胚芽米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマトレーレ 南瓜 胡瓜 えのき しめじ ねぎ オレンジ
30	木	ホキ 卵 大豆 鶏むね肉 油揚げ みそ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 みりん 三温糖 おつゆ麩 かつお粉 油 シリアル(トスト)	青のり ごぼう ごんにやく 人参 干椎茸 さやいんげん 豆苗 しめじ パナナ
31	金	合挽肉 普通牛乳 卵 ビーザ用チーズ ベーコン 大豆 お魚ふりかけ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 炒り胡麻 三温糖 片栗粉 アイスクリーム グラニュー糖 クラッカー	玉葱 人参 小松菜 人参 胡瓜 パセリ