



7月メニュー



2026年度 石川三育保育園 献立表

7月		1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	水	クッキー	ジャムパン フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 マカロニ 黒ゴマクリーム キュウリ ブロッコリー ココア 豆乳 フルーツ ※タンパッキー	塩昆布おにぎり
2	木	くだもの	油揚げとグルテンの親子丼 野菜サラダ フルーツ	金芽米 もちきび 玉ネギ 人参 卵 油揚げ 水菜 レタス キャベツ キュウリ 青ネギ フルーツ ※グルテン	シリアルバー
3	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	菓子パン
6	月	クッキー	高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ フルーツ	ブレンド米 もちキビ 高菜 きのこ 人参 ごま ゆし豆腐 レタス キャベツ キュウリ 青ネギ フルーツ もずく	レーズン蒸しパン
7	火	クラッカー	ひじきの五目炒め 味噌汁 サラダ フルーツ	金芽米 人参 玉葱 ※タンパッキー 青ネギ 大根 枝豆 ひじき 油揚げ グルテン レタス キュウリ フルーツ	きな粉ドーナツ
8	水	おせんべい	ジャムサンド フルーツ マカロニサラダ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 アボガド 卵 ブロッコリー 豆乳 バナナ	炊込みご飯にぎり
9	木	クッキー	豆腐のハンバーグ サラダ スープ フルーツ	ブレンド米 もち麦 豆腐 ※大豆バーガー 玉ねぎ 人参 長芋 サニーレタス キュウリ コーン ピーマン	マシュマロサンド
10	金	ビスケット	焼きそば 野菜スープ サラダ フルーツ	焼きそば もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 卵 レタス わかめ ネギ 豆腐 フルーツ ※リンクetz	乾燥芋&クッキー
13	月	ミニパン	炊き込みご飯 フルーツ サラダ 味噌汁 リンケツ	金芽米 きび ひじき 玉葱 人参 エノキ 蒟蒻 油揚げ キャベツ キュウリ ワカメ 青ネギ ※タンパッキー、リンクetz	サーターアングー
14	火	クラッカー	グルテンのフライ サラダ みそ汁 フルーツ	金芽米 もちきび 玉葱 人参 キャベツ グルテン パン粉 卵 サニーレタス キュウリ わかめ 青ネギ	フルーツポンチ& せんべい
15	水	クッキー	ジャムパン フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒子パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン マカロニ キュウリ ブロッコリー ココア 豆乳 フルーツ	焼きおにぎり
16	木	くだもの	豆のドライカレー シーザーサラダ フルーツ	ブレンド米 もち麦 人参 玉葱 ニンニク 豆ミックス ※大豆バーガー レタス トマト きゅうり クルトン フルーツ	お誕生日ケーキ
17	金	ビスケット	スパゲッティー サラダ 野菜スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ ※大豆バーガー フルーツ トマト缶 しめじ チーズ キュウリ レタス トマト バジル	チューチューアイス & ハートパイ
20	月	***	* * *	海の日 休園	* * *
21	火	ビスケット	厚揚げの野菜あんかけ お汁 フルーツ 和え物	ブレンド米 もち麦 厚揚げ 玉ねぎ 人参 タケノコ わかめ もやし ソーメン 青ねぎ 白ねぎ きゅうり	おからクッキー
22	水	ミニパン	ゆし豆腐沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく フルーツ	ジャムサンド
23	木	クラッカー	タコライス フルーツ 野菜のスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※大豆バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト フルーツ	スナックmix
24	金	クッキー	お弁当	* * * * *	バナナ&ミニパン
27	月	くだもの	ビビンバ丼 スープ フルーツ	ブレンド米 もちきび もち麦 人参 ほうれん草 もやし わかめ 青ネギ ※グルテン フルーツ 小松菜	てんさいとうクッキー
28	火	ビスケット	大豆バーガーのミートボール サラダ お汁 フルーツ	金芽米 もちきび 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 長芋 ※乾燥バーガー 卵 青ネギ フルーツ	ゼリー&ビスケット
29	水	クッキー	ジャムパン フルーツ 豆乳ミロ ポテトサラダ	全粒子パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーナツクリーム マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ブロッコリー	海苔巻き
30	木	クラッカー	豆腐照り焼き サラダ スープ フルーツ	金芽米 豆腐 玉葱 豆腐 小松菜 わかめ 玉ねぎ 椎茸 レタス サニーレタス きゅうり コーン フルーツ	シリアルバー
31	金	おせんべい	玄米ラーメン 野菜炒め サラダ フルーツ	玄米ラーメン キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 青ネギ レタス キュウリ トマト しめじ ※タンパッキー	ふかし芋

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。



夏がやってきました！！
今月も子供たちが美味しく楽しく食べられる給食を提供できるように努めていきます🌟
熱中症予防のためにも朝ごはんを食べてから登園しましょうね(*^▽^*)

