

2026年7月
 ◎は10時おやつ
 ○は3時おやつ

献立表

育成しせい保育園(一般)

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名			
					骨や体を作る食べ物	力が出る食べ物	病気にかりにくくなる食べ物	
01 水	御飯 みそ汁 鮭のカレー風味焼き 人参とわかめのきんぴら さつまいものいとこ煮 フルーツ	せんべい 麦茶	ビザトースト 牛乳	焼き豚ごはん 麦茶	〇牛乳、さば、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、〇豚ひき肉、油揚げ、〇とろけるチーズ	米、さつまいも、〇食パン、砂糖、ごま油、〇砂糖、なたね油	だいごん、生わかめ、にんじん、たまねぎ、〇ホールトマト缶詰、糸こんにゃく、〇にんじん、〇ピーマン、えのき、ごぼう、オクラ、コーン缶、いんげん、にんにく、しょうが	エネルギー 以上児 523kcal
02 木	冷やしきつねうどん なすとひき肉のトマト煮 きゅうりの中華和え フルーツ	せんべい 麦茶	枝豆ごはん 麦茶	具だくさんみそ汁 麦茶	豚ひき肉、鶏もも肉、焼き豚、油揚げ、〇ほたて貝柱水煮缶	ゆでうどん、〇米、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	もやし、なす、にんじん、だいごん、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、えのきだけ、きゅうり、〇にんじん、ミニトマト、〇えだまめ、コーン缶、えだまめ	未満児 398kcal
03 金	御飯 みそ汁 さばのみそ焼き 大根と豚肉のり焼物 野菜のり和え フルーツ	せんべい 麦茶	ホットドック 牛乳	にんじんしりしり 麦茶	〇牛乳、さば、〇ウィンナーソーセージ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節、〇チーズ	米、〇ロールパン、砂糖、〇なたね油	だいごん、もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、かぶ、ブロッコリー、えのきだけ、コーン缶、にら、しょうが、焼きのり	お知らせ 行事等 17日 誕生会
04 土	バターロール きゃべつのスープ 鶏肉のパン粉焼き さつまいもとウィンナーの炒め物 フルーツ		ドーナツ 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、ベーコン	さつまいも、ロールパン、パン粉、なたね油	赤ピーマン、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、だいごん、えのきだけ、しょうが	※7/21～ 8/末まで、夏 季メニューと なります (麺類、丼の 日を除く。お かず2品に なります) ご了承ください
06 月	御飯 みそ汁 豆腐入り松風焼き じゃがいものじゃこ炒め おひたし フルーツ	せんべい 麦茶	バナナ チャックパー 牛乳	大根の煮物 麦茶	〇牛乳、鶏ひき肉、〇卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)、じゃこ、しらす干し、かつお節	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、なたね油	〇バナナ、たまねぎ、もやし、だいごん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、にら、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、えのきだけ、ブロッコリー、ごま、コーン缶	
07 火	御飯 みそ汁 かじきまぐろのおろし煮 マーボーなす 切干大根の塩昆布和え フルーツ	せんべい 麦茶	焼きうどん 麦茶	豚汁 麦茶	かじき、豚ひき肉、〇豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)	米、〇ゆでうどん、片栗粉、砂糖、〇ごま油、ごま油、なたね油、〇なたね油	もやし、なす、だいごん、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、かぶ、〇たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、切り干し大根、ごぼう、かぶ、にら、ブロッコリー、えのき、コーン缶、塩こんぶ	
08 水	御飯 みそ汁 鶏肉の青のりパン粉焼き じゃがいもの甘辛煮 ピーマンと厚揚げの炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	ごまクッキー 牛乳	ピラフ 麦茶	〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、油揚げ	米、じゃがいも、〇砂糖、〇無塩バター、〇小麦粉、パン粉、砂糖、なたね油	キャベツ、だいごん、なす、たまねぎ、〇ごま、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、えのき、いんげん、あおのり、しょうが	
09 木	御飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの炒め物 きゅうりと梅のおかか和え フルーツ	せんべい 麦茶	メーフルパン 牛乳	マッシュポテト 麦茶	〇牛乳、たら、〇豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、さつまいも、〇食パン、〇メーフルシロップ、片栗粉、〇砂糖、砂糖、なたね油	キャベツ、もやし、だいごん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、えのきだけ、しめじ、ピーマン、いんげん、うめ干し	
10 金	なす入りミートソース スパゲティ 野菜スープ かぼちゃのスープ煮 トマトとレタスのサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	おいなりさん 麦茶	青のりごはん 麦茶	豚ひき肉、〇油揚げ、ベーコン、ハム	マカロニ・スパゲティ、〇砂糖、砂糖、なたね油、片栗粉	かぼちゃ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、レタス、トマト、もやし、にんじん、だいごん、キャベツ、きゅうり、にら、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、えのき、ブロッコリー、コーン缶	
11 土	バターロール かぶのスープ 鮭の香草焼き 野菜のチャンプルー フルーツ		にんじん 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	さば、木綿豆腐、ベーコン、かつお節	ロールパン、〇ホットケーキ粉、ごま油、なたね油、〇砂糖	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ、にんじん、えのき、ブロッコリー、コーン缶、しょうが、パセリ	
13 月	御飯 みそ汁 チンジャオロース風 じゃがいもの クリームコーン煮 野菜のごま和え フルーツ	せんべい 麦茶	フルーツボンチ クッキー 麦茶	鮭ごはん 麦茶	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ウィンナーソーセージ、油揚げ、しらす干し、かつお節	米、じゃがいも、砂糖、なたね油	〇りんご濃縮果汁、もやし、クリームコーン缶、ほうれんそう、キャベツ、だいごん、〇パン缶、〇みかん缶、〇もも缶、たまねぎ、にんじん、だけのこと、ピーマン、赤ピーマン、えのきブロッコリー、〇メロン、ごぼう、ずりごま、ピーマン	
14 火	かみなりごはん みそ汁 かぼちゃとベーコンの ソーテー そうめんサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	マカロニ ナポリタン 麦茶	コーンスープ 麦茶	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇ウィンナーソーセージ、油揚げ、ベーコン、焼き豚	米、〇マカロニ、干しそば、たまねぎ、〇ピーマン、にんじん、〇砂糖、ごま油、〇砂糖、なたね油	かぼちゃ、〇にんじん、だいごん、〇たまねぎ、〇ピーマン、にんじん、なす、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン、きゅうり、にら、ピーマン、えのき、コーン缶、ブロッコリー、ミニトマト、ひじき、生わかめ	
15 水	御飯 みそ汁 鮭のカレー風味焼き 人参とわかめのきんぴら さつまいものいとこ煮 フルーツ	せんべい 麦茶	ビザトースト 牛乳	焼き豚ごはん 麦茶	〇牛乳、さば、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、〇豚ひき肉、油揚げ、〇とろけるチーズ	米、さつまいも、〇食パン、砂糖、ごま油、〇砂糖、なたね油	だいごん、生わかめ、にんじん、たまねぎ、〇ホールトマト缶詰、糸こんにゃく、〇にんじん、〇ピーマン、えのきだけ、ごぼう、オクラ、コーン缶、いんげん、にんにく、しょうが	
16 木	冷やしきつねうどん なすとひき肉のトマト煮 きゅうりの中華和え フルーツ	せんべい 麦茶	枝豆ごはん 麦茶	具だくさんみそ汁 麦茶	豚ひき肉、鶏もも肉、焼き豚、油揚げ、〇ほたて貝柱水煮缶	ゆでうどん、〇米、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	もやし、なす、にんじん、だいごん、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、えのきだけ、きゅうり、ミニトマト、〇えだまめ、コーン缶、えだまめ	
17 金	ちらし寿司 すまし汁 鶏手羽のごま焼き 中華風春雨サラダ フルーツ	せんべい 麦茶	お聖さまケーキ 牛乳	にんじんしりしり 麦茶	〇牛乳、鶏手羽、〇卵、焼き豚、〇生クリーム、油揚げ	焼肉、米、〇無塩バター、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、はるさめ、ごま油	だいごん、えのき、もやし、生わかめ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ずりごま、ごま、ミニトマト、コーン缶、焼きのり、にんにく、しょうが	
18 土	バターロール きゃべつのスープ 鶏肉のパン粉焼き さつまいもとウィンナーの炒め物 フルーツ		ドーナツ 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、ベーコン	さつまいも、ロールパン、パン粉、なたね油	赤ピーマン、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、だいごん、えのきだけ、しょうが	
21 火	御飯 みそ汁 かじきまぐろのおろし煮 切干大根の塩昆布和え フルーツ	せんべい 麦茶	焼きうどん 麦茶	豚汁 麦茶	かじき、豚ひき肉、〇豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)	米、〇ゆでうどん、片栗粉、砂糖、〇ごま油、ごま油、なたね油、〇なたね油	もやし、だいごん、にんじん、たまねぎ、かぶ、〇たまねぎ、切り干し大根、ごぼう、かぶ、にら、ブロッコリー、えのき、コーン缶、塩こんぶ	
22 水	御飯 みそ汁 鶏肉の青のりパン粉焼き ピーマンと厚揚げの炒め物 フルーツ	せんべい 麦茶	ごまクッキー 牛乳	ピラフ 麦茶	〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、油揚げ	米、じゃがいも、〇砂糖、〇無塩バター、〇小麦粉、パン粉、砂糖、なたね油	キャベツ、だいごん、なす、たまねぎ、〇ごま、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、えのき、いんげん、あおのり、しょうが	

2026年7月

◎は10時おやつ
○は3時おやつ

献立表

成育せい保育園(一般)

日付	献立	10時おやつ 乳児のみ	3時おやつ	補食	材 料 名		
					骨や体を作る食べ物	カの出る食べ物	病気にかりにくくなる食べ物
23 木	御飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ きゅうりと梅のおかか和え フルーツ	せんべい 麦茶	メーフルパン 牛乳	マッシュポテト 麦茶	○牛乳、たら、○豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、しらす干し、か つお節	米、○食パン、○メー フルシロップ、片栗粉、○ 砂糖、砂糖、なたね油	キャベツ、もやし、だいこん きゅうり、にんじん、たまねぎ、 赤ビーマン、えのきだけ、しめ じ、ビーマン、うめ干し
24 金	なす入りミートソース スパゲティ 野菜スープ かぼちゃのスープ煮 トマトとレタスのサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	おいなりさん 麦茶	青のりごはん 麦茶	豚ひき肉、○油揚げ、 ベーコン、ハム	マカロニ・スパゲティ、 ○米、○砂糖、砂糖、な たね油、片栗粉	かぼちゃ、ホールトマト缶詰、た まねぎ、なす、レタス、トマト、 もやし、にんじん、だいこん、 キャベツ、きゅうり、にら、しめ じ、赤ビーマン、ビーマン、えの き、フロッコリー、コーン缶
25 土	バターロール かぶのスープ 鮭の香草焼き 野菜のチャンプルー フルーツ		にんじん 蒸しパン 麦茶	おにぎり 麦茶	さけ、木綿豆腐、ベー コン、かつお節	ロールパン、○ホット ケーキ粉、ごま油、なた ね油、○砂糖	もやし、キャベツ、にんじん、た まねぎ、しめじ、かぶ、○にんじ ん、えのきだけ、フロッコリー、 コーン缶、しょうが、ハセリ
27 月	御飯 みそ汁 チンジャオロース風 じゃがいもの クリームコーン煮 フルーツ	せんべい 麦茶	フルーツボンチ クラッカー 麦茶	鮭ごはん 麦茶	豚肉(もも)、米みそ(淡 色辛みそ)、ウインナー ソーセージ、油揚げ、し らす干し、かつお節	米、じゃがいも、砂糖、 なたね油	○りんご濃縮果汁、もやし、クリー ムコーン缶、ほうれんそう、キャ ベツ、だいこん、○パン缶、○みか ん缶、○もも缶、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、ビーマン、赤ビーマ ン、えのき、フロッコリー、○メロ ン缶
28 火	かみなりごはん みそ汁 かぼちゃとベーコンの ソテー そうめんサラダ フルーツ	せんべい 麦茶	マカロニ ナポリタン 麦茶	コーンスープ 麦茶	木綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、○ウインナー ソーセージ、油揚げ、 ベーコン、焼き豚	米、○マカロニ、干しそ うめん、砂糖、ごま油、 ○砂糖、なたね油	かぼちゃ、○にんじん、だいこん、 ○たまねぎ、○ビーマン、にんじ ん、なす、たまねぎ、しめじ、赤 ビーマン、きゅうり、にら、ビーマ ン、えのき、コーン缶、フロッコ リー、ミニトマト、ひじき、生わか め
29 水	御飯 みそ汁 鮭のカレー風味焼き 人参とわかめのきんぴら フルーツ	せんべい 麦茶	ピザトースト 牛乳	焼き豚ごはん 麦茶	○牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、○豚ひ き肉、油揚げ、○とろけ るチーズ	米、○食パン、砂糖、ご ま油、○砂糖、なたね油	だいこん、生わかめ、にんじん、 たまねぎ、○ホールトマト缶詰、 糸こんにゃく、○にんじん、○ ビーマン、えのき、ごぼう、オク ラ、コーン缶、にんにく、しょう が
30 木	冷やしきつねうどん なすとひき肉のトマト煮 きゅうりの中華和え フルーツ	せんべい 麦茶	枝豆ごはん 麦茶	貝だくさんみそ汁 麦茶	豚ひき肉、鶏もも肉、焼 き豚、油揚げ、○ほたて 貝柱水煮缶	ゆでうどん、○米、砂 糖、ごま油、片栗粉、な たね油	もやし、なす、にんじん、だいこ ん、キャベツ、たまねぎ、ホール トマト缶詰、えのきだけ、きゅう り、○にんじん、ミニトマト、○ えだまめ、コーン缶、えだまめ
31 金	御飯 みそ汁 さばのみそ焼き 野菜のり和え フルーツ	せんべい 麦茶	ホットドック 牛乳	にんじんしりしり 麦茶	○牛乳、さば、○ウイン ナーソーセージ、豚肉(も も)、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、米みそ (甘みそ)、しらす干 し、かつお節、○チーズ	米、○ロールパン、砂 糖、○なたね油	だいこん、緑豆もやし、キャ ベツ、ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、かぶ、しめじ、かぶ、え のき、コーン缶、にら、しょう が、焼きのり