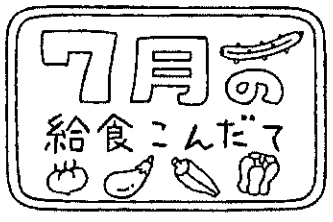
様式F118

2026年07月の献立

献　立　表

※ひよこ組は麦ごはんが白飯になります
※移行期は、たけのこ・ごぼう・れんこん・きくらげ・しらたき・こんにゃく抜き・カレー薄めです

米田西保育園(一般)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		【夏野菜をおいしく食べよう】 園庭で栽培している枝豆やピーマンがすくすく育ち、 早くみんなに食べてもらいたそうにしています^^ また、梅雨が明け、本格的な夏がやってきますね。 ７月はプール開きや七夕・お兄ちゃんお姉ちゃんが帰ってくるお里帰りと行事がいっぱいです！ 戸外や室内でいっぱい遊んでお腹を空かせ、給食をたくさん食べてほしいです その反面、暑さで食欲が落ちる子も出てきます 少しでも給食を食べられるように、オクラやモロヘイヤのネバネバした食材や、 さっぱりした献立を取り入れながら、食べやすいように工夫していきます！		

枝豆ごはん　２合分

【材料】
- 米　２合
- 枝豆　５０ｇ
- 食塩　小１／２
- 昆布だし　適量

【作り方】
①枝豆を湯がき、実を取り出す
②米をといて、炊飯器にセットする
③②に湯がいた枝豆、食塩を入れ、水を２合分入れる
④こんぶを入れて、炊飯する
※茹でてある枝豆でも大丈夫です^^

1	牛乳	星っこ
白飯	米	
豚肉のごまだれ焼き	豚肉 しょうゆ 砂糖 みりん すりごま	
トマトと胡瓜の塩昆布和え	トマト きゅうり 塩こんぶ しょうゆ	
じゃがいものみそ汁	じゃがいも たまねぎ にんじん 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
冷やし中華	ゆで中華めん 錦糸卵 きゅうり もやし 酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油	

2	牛乳	きなこせんべい
白飯	米	
かれいフライ	かれい 食塩 小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ	
酢の物	きゅうり にんじん カットわかめ じゃこ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま	
なめこのみそ汁	なめこ 木綿豆腐 カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳・バナナ	牛乳 バナナ	
カルピスゼリー	カルピス 水 かんてんクック	

3	牛乳	ミニハート
枝豆ごはん	米 えだまめ 食塩 こんぶ	
豚肉の生姜炒め	豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しょうが 油 しょうゆ みりん 砂糖	
たたききゅうり・とうもろこし	きゅうり 鶏がらスープ しょうゆ ごま油 とうもろこし	
みそ汁	カットわかめ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
バナナケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 バナナ	

4	牛乳	こんぶおかき
なすのミート スパゲティー	スパゲティー キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 油 コンソメ 水 ケチャップ カットトマト缶詰 ウスターソース 砂糖 食塩 ローリエ	
スープ	じゃがいも にんじん コーン缶 コンソメ 食塩 しょうゆ	
牛乳	牛乳	
おかかおにぎり	米 じゃこ かつお節 しょうゆ	

6	牛乳	ベジタブルせんべい
麦ごはん	米 押麦	
たらのレモンしょうゆ焼き	たら 食塩 小麦粉 無塩バター しょうゆ みりん 砂糖 レモン	
ピーマンのマヨ和え	ピーマン にんじん ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩	
レタスのスープ	レタス たまねぎ コーン缶 コンソメ 食塩 しょうゆ	
牛乳・かみかみいりこ	牛乳 いりこ	
中華飯	米 豚ひき肉 こまつな たけのこ にんじん 酒 干ししいたけ しょうが 食塩 しょうゆ ごま油	

7	牛乳	ざらめせんべい
七夕カレー	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん オクラ 大豆 トマトジュース缶 カレールウ	
キャベツのサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油	
牛乳	牛乳	
七夕ゼリー	りんご混合果汁 砂糖 かんてんクック ぶどう混合果汁 砂糖 みかん缶	

8	牛乳	星っこ
麦ごはん ゴーヤの佃煮	米 押麦 にがうり・ゴーヤ 砂糖 酢 しょうゆ ごま	
さけの塩焼き	さけ 食塩	
オクラのごま和え	オクラ にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま	
厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ えのきだけ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳・えだまめ	牛乳 えだまめ	
塩おにぎり(のり)	米 食塩 焼きのり	

9	牛乳	きなこせんべい
白飯	米	
チキン南蛮	鶏むね肉 食塩 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ 片栗粉 らっきょう マヨネーズ	
チンゲン菜のじゃこ和え	チンゲンサイ にんじん じゃこ しょうゆ 砂糖	
なすのみそ汁	なす 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
フルーツヨーグルト(白桃) フルーツヨーグルト(黄桃)	ヨーグルト 砂糖 バナナ ブルーベリー ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶	

10	牛乳	ミニハート
麦ごはん	米 押麦	
あじの香味焼き	あじ さわら切り(1才) しょうが にんにく しょうゆ みりん	
切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん いんげん 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 けずりぶし	
オクラのみそ汁	オクラ たまねぎ しめじ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
ツナサンド	サンドイッチパン ツナ油漬缶 きゅうり マヨネーズ	

11	牛乳	こんぶおかき
豚肉のプルコギ丼	米 豚肉 にんじん たまねぎ にら えのきだけ 油 砂糖 しょうゆ しょうが 米みそ ごま	
スープ	チンゲンサイ えのきだけ ちくわ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	
牛乳	牛乳	
うどん	ゆでうどん 鶏もも肉 たまねぎ ねぎ しょうゆ みりん けずりぶし	

13	牛乳	ベジタブルせんべい
白飯	米	
鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉 砂糖 食塩 しょうゆ マーマレード	
大豆サラダ	だいず水煮 きゅうり にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩	
麸のみそ汁	麸 カットわかめ たまねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳・かみかみこんぶ	牛乳 こんぶ	
五平餅	米 もち米 水 米みそ 砂糖 みりん すりごま	

14	牛乳	ざらめせんべい
白飯	米	
さわらのみそ焼き	さわら 米みそ 砂糖 みりん しょうゆ	
ズッキーニのしりしり	ズッキーニ たまねぎ にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 砂糖 ごま油	
豆腐のすまし汁	木綿豆腐 たまねぎ ねぎ しょうゆ みりん けずりぶし	
牛乳・すもも	牛乳 すもも	
レモンクッキー	小麦粉 無塩バター 卵 レモン 砂糖	

15	牛乳	星っこ
麦ごはん	米 押麦	
チャプチェ	豚肉 はるさめ にんじん にら 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 オイスターソース 片栗粉 ごま	
もやしの中華サラダ	もやし きゅうり 黒きくらげ 酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油	
卵とワカメのスープ	卵 カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	
牛乳	牛乳	
冷やしぜんざい	あずき 砂糖 食塩 白玉粉 絹ごし豆腐 さつまいも(10才)	

16	牛乳	きなこせんべい
白飯	米	
あかうおの天ぷら	あかうお 食塩 小麦粉 油	
ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	
冬瓜のみそ汁	とうがん しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
トマトのピラフ	米 鶏もも肉 トマト たまねぎ コーン缶 コンソメ 食塩	

17	牛乳	ミニハート
麦ごはん	米 押麦	
鶏の梅照り焼き	鶏もも肉 うめ干し 砂糖 みりん しょうゆ 酒	
ネバネバサラダ	モロヘイヤ にんじん オクラ ながいも ポン酢 かつお節 ごま油	
キャベツのみそ汁	キャベツ まいたけ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
きなこドーナツ	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 油 砂糖 きな粉	

18	牛乳	こんぶおかき
なすのミート スパゲティー	スパゲティー キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 油 コンソメ 水 ケチャップ カットトマト缶詰 ウスターソース 砂糖 食塩 ローリエ	
スープ	じゃがいも にんじん コーン缶 コンソメ 食塩 しょうゆ	
牛乳	牛乳	
おかかおにぎり	米 じゃこ かつお節 しょうゆ	

20	
海の日	

21	牛乳	ざらめせんべい
夏野菜のキーマカレー	米 豚ひき肉 大豆 たまねぎ なす トマト ピーマン にんにく 油 カレールウ	
キャベツのサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油	
牛乳・すいか	牛乳 すいか	
手作りポテトチップス	じゃがいも 油 食塩	

22	牛乳	星っこ
麦ごはん ゴーヤの佃煮	米 押麦 にがうり・ゴーヤ 砂糖 酢 しょうゆ ごま	
さけの塩焼き	さけ 食塩	
オクラのごま和え	オクラ にんじん しょうゆ 砂糖 すりごま	
厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ えのきだけ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳・えだまめ	牛乳 えだまめ	
塩おにぎり(のり)	米 食塩 焼きのり	

23	牛乳	きなこせんべい
白飯	米	
チキン南蛮	鶏むね肉 食塩 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ 片栗粉 らっきょう マヨネーズ	
チンゲン菜のじゃこ和え	チンゲンサイ にんじん じゃこ しょうゆ 砂糖	
なすのみそ汁	なす 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
フルーツヨーグルト(白桃) フルーツヨーグルト(黄桃)	ヨーグルト 砂糖 バナナ ブルーベリー ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶	

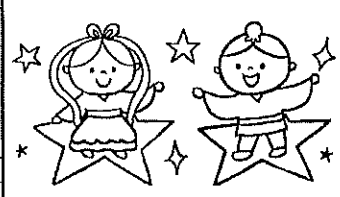
24	牛乳	ミニハート
麦ごはん	米 押麦	
あじの香味焼き	あじ さわら切り(1才) しょうが にんにく しょうゆ みりん	
切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん いんげん 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 けずりぶし	
オクラのみそ汁	オクラ たまねぎ しめじ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
ツナサンド	サンドイッチパン ツナ油漬缶 きゅうり マヨネーズ	

25	牛乳	こんぶおかき
豚肉のプルコギ丼	米 豚肉 にんじん たまねぎ にら えのきだけ 油 砂糖 しょうゆ しょうが 米みそ ごま	
スープ	チンゲンサイ えのきだけ ちくわ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	
牛乳	牛乳	
うどん	ゆでうどん 鶏もも肉 たまねぎ ねぎ しょうゆ みりん けずりぶし	

27	牛乳	ベジタブルせんべい
白飯	米	
鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉 砂糖 食塩 しょうゆ マーマレード	
大豆サラダ	だいず水煮 きゅうり にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩	
麸のみそ汁	麸 カットわかめ たまねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳・かみかみこんぶ	牛乳 こんぶ	
五平餅	米 もち米 水 米みそ 砂糖 みりん すりごま	

28	牛乳	ざらめせんべい
白飯	米	
さわらのみそ焼き	さわら 米みそ 砂糖 みりん しょうゆ	
ズッキーニのしりしり	ズッキーニ たまねぎ にんじん ツナ油漬缶 しょうゆ 砂糖 ごま油	
豆腐のすまし汁	木綿豆腐 たまねぎ ねぎ しょうゆ みりん けずりぶし	
牛乳・オレンジ	牛乳 オレンジ	
レモンクッキー	小麦粉 無塩バター 卵 レモン 砂糖	

29	牛乳	星っこ
麦ごはん	米 押麦	
チャプチェ	豚肉 はるさめ にんじん にら 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 オイスターソース 片栗粉 ごま	
もやしの中華サラダ	もやし きゅうり 黒きくらげ 酢 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油	
卵とワカメのスープ	卵 カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	
牛乳	牛乳	
冷やしぜんざい	あずき 砂糖 食塩 白玉粉 絹ごし豆腐 さつまいも(10才)	

30	牛乳	きなこせんべい
白飯	米	
あかうおの天ぷら	あかうお 食塩 小麦粉 油	
ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	
冬瓜のみそ汁	とうがん しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳	牛乳	
トマトのピラフ	米 鶏もも肉 トマト たまねぎ コーン缶 コンソメ 食塩	

31	牛乳	ミニハート
流しそうめん	干しそうめん しょうゆ みりん ワインナー きゅうり	
中華飯	米 豚ひき肉 こまつな たけのこ にんじん 酒 干ししいたけ しょうが 食塩 しょうゆ ごま油	
ゼリー	果汁 砂糖 寒天	
牛乳	牛乳	
きなこドーナツ	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 油 砂糖 きな粉