

令和8年度 7月 献立予定表



		献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
				働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える
1	水	金芽米 もやしとピーマンの和え物 魚のねぎ味噌焼き わかめスープ	ゆでとうもろこし キウイフルーツ 牛乳	金芽米 白ごま 米油 きび糖 塩こうじ ごま油	牛乳 白身魚 花かつお 煮干 味噌 わかめ	もやし ピーマン 人参 長ネギ とうもろこし キウイフルーツ
2	木	金芽米 キャベツサラダ 鶏つくねの照り焼き みそ汁(玉ねぎ、人参)	シリアル りんご 豆乳	金芽米 しょうゆ 酢 米油 白ごま 塩こうじ きび糖 シリアル	豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干	しょうが キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ りんご
3	金	黒米 クービーリチー いなむるち汁	きなこパンケーキ ネーブル 牛乳	金芽米 黒米 きび糖 糸こんにゃく 塩こうじ 米油 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 煮干 花かつお いなむるち味噌 かまぼこ ツナ 昆布 きな粉	人参 大根 ねぎ 干し椎茸 ネーブル
6	月	ソース焼きそば すまし汁(ほうれん草・えのき)	ごま塩おにぎり チーズ 牛乳	焼きそば麺 米油 ソース 塩こうじ 金芽米 黒ごま	牛乳 鶏ひき肉 青のり 花かつお 煮干 チーズ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ほうれん草 えのき
7	火	押し麦ごはん スープカレー ゴーヤーサラダ	ほうれん草ケーキ すいか 豆乳	金芽米 押麦 きび糖 カレー粉 米油 酢 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー	豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干	玉ねぎ なす 人参 トマト パセリ ゴーヤー コーン にんにく すいか ほうれん草
8	水	金芽米 野菜きんぴら 鶏団子スープ	シークワサーゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 春雨 きび糖 ごま油 白ごま 塩こうじ クラッカー	牛乳 花かつお 煮干 鶏ひき肉 アガー	人参 ごぼう レンコン 玉ねぎ ニラ しょうが シークワサー
9	木	ビビンバ丼 みそ汁(アーサ・えのき)	はったい粉もち ネーブル 牛乳	金芽米 きび糖 白ごま ごま油 塩こうじ はったい粉 きび糖	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 アーサ きな粉 豆乳	にんにく もやし 人参 ねぎ ほうれん草 干し椎茸 えのき ネーブル
10	金	ピラフ チキントマトスープ	ふのラスク パイナップル 豆乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ おつゆ麩	豆乳 鶏ひき肉 ツナ 花かつお 煮干 チーズ	ベジタブルミックス パセリ トマト 玉ねぎ ほうれん草 パイナップル
13	月	パリパリ春巻き丼 すまし汁(オクラ・おつゆ麩)	チーズ蒸しパン キウイフルーツ 牛乳	金芽米 きび糖 春巻きの皮 ごま油 春雨 白ごま 米油 ベーキングパウダー 小麦粉 塩こうじ おつゆ麩	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 煮干 花かつお 赤味噌 チーズ	ピーマン 人参 干し椎茸 玉ねぎ オクラ ねぎ にんにく キウイフルーツ
14	火	金芽米 野菜の磯和え 豆腐のハンバーグ みそ汁(わかめ・油揚げ)	きな粉ヨーグルト パイナップル 牛乳	金芽米 パン粉 きび糖 塩こうじ ごま油	牛乳 豆腐 ひじき 味噌 わかめ 刻みのり 花かつお 煮干 油揚げ ヨーグルト きな粉	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ しょうが パイナップル
15	水	金芽米 ブロッコリーサラダ オープンコロッケ みそ汁(へちま)	シリアル りんご 豆乳	金芽米 じゃがいも パン粉 きび糖 米油 小麦粉 塩こうじ シリアル	豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 味噌 わかめ	玉ねぎ ピーマン パセリ にんにく へちま ねぎ ブロッコリー コーン りんご
16	木	金芽米 モーイのおかか和え サバの味噌煮 すまし汁(舞茸・豆腐)	青のりポテト チーズ 豆乳	金芽米 きび糖 酢 米油 じゃがいも 塩こうじ	豆乳 サバ 豆腐 花かつお 煮干 味噌 青のり チーズ	しょうが 舞茸 ねぎ モーイ
17	金	金芽米 小魚からめ 切干大根の煮物 なめこ汁	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 米油 白ごま 塩こうじ クラッカー	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 花かつお 煮干 味噌 アガー	人参 干し椎茸 切干大根 なめこ ねぎ しょうが ぶどうジュース
21	火	五目うどん うりずん豆の和え物	鮭おにぎり チーズ 牛乳	うどん きび糖 酢 白ごま ごま油 金芽米	牛乳 花かつお 煮干 ツナ 油揚げ 鮭 チーズ	ほうれん草 人参 椎茸 ねぎ うりずん豆
22	水	金芽米 油味噌 ごぼう煮 のっぺい汁	誕生日ケーキ 牛乳	金芽米 きび糖 塩こうじ しらたき 白ごま 米油 小麦粉 ベーキングパウダー メープル	牛乳 豆乳 油揚げ 味噌 花かつお 煮干 ツナ ホイップクリーム 絹ごし豆腐	干し椎茸 大根 里芋 しょうが ねぎ ごぼう イチゴ みかん缶
23	木	かしわごはん キャベツのお浸し みそ汁(ほうれん草・お麩)	フルーツヨーグルト クラッカー 豆乳	金芽米 きび糖 塩こうじ 米油 おつゆ麩 クラッカー	豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 味噌 ツナ ヨーグルト	人参 ごぼう 干し椎茸 しょうが ほうれん草 キャベツ フルーツミックス缶 みかん缶
24	金	金芽米 白和え じゃこ佃煮 さつま汁	豆乳プリン パイナップル 牛乳	金芽米 きび糖 ごま油 こんにゃく さつまいも 白ごま 塩こうじ	牛乳 しらす干し ひじき ツナ 鶏ひき肉 白甘味噌 豆乳 花かつお 煮干 豆腐 アガー	にら 干しいたけ 小松菜 人参 大根 ごぼう しょうが パイナップル
27	月	金芽米 ドライカレー 野菜スープ (ブロッコリー・コーン・エリンギ)	せんべい バナナ 豆乳	金芽米 米油 じゃがいも カレー粉 塩こうじ きび糖 せんべい	豆乳 鶏ひき肉 茹大豆 煮干 花かつお	人参 玉ねぎ トマト なす にんにく パセリ ブロッコリー コーン エリンギ バナナ
28	火	金芽米 オクラ納豆和え 人参しりしり 押し麦チキンスープ	マカロニサラダ ネーブル 牛乳	金芽米 米油 塩こうじ 白ごま 押麦 マカロニ 酢	牛乳 納豆 鶏ひき肉 花かつお 煮干 ツナ	人参 ニラ キャベツ モーイ トマト パセリ オクラ きゅうり コーン ネーブル
29	水	沖縄そば 人参すりごまサラダ	しらすおにぎり りんご 牛乳	沖縄そば ごま油 白ごま 塩こうじ 金芽米 黒ごま	牛乳 鶏ひき肉 ゆし豆腐 花かつお 煮干 しらす干し	レタス ねぎ 人参 きゅうり りんご
30	木	お弁当の日	やきいも チーズ 豆乳	さつまいも	豆乳 チーズ	
31	金	金芽米 パパイヤサラダ 魚のトマトソースかけ 野菜スープ(キャベツ・人参)	黒糖アガラサー すいか 牛乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ 米粉 黒糖アガラサーミックス	牛乳 白身魚 花かつお 煮干	パパイヤ コーン キャベツ 人参 トマト パセリ にんにく すいか
					食事予定日数	22日
✨チャイルド・リンクの電解水素水✨					※材料等の都合により、献立を変更することがあります。	

チャイルド・リンクでは、飲料水(一部のクラス)、そして、給食作りでも、電解水素水を利用しています！！
電解水素水で作る毎日の給食は、出汁が効き、食材のうまみも引き出し、美味しくいただけますよ～♡
お通じの改善や、抗酸化作用もあるので、メリットだらけです♡ぜひ、親子ふれあいデイでの参加時に
給食を食べていただきたいです(*^_^*)レシピが知りたい！などありましたら、お声掛け待っています✨