

2026年7月 献立予定表

《 旬な食材をしり、季節感を味わおう 》

いずみ保育園

日	曜日	3歳未満 10時おやつ	昼 食 (12ヶ月, 1, 2, 3, 4, 5歳)			3時のおやつ
			主食	副食	主な材料	
1	水	牛乳	ランチBOX給食 ※主食もでます			★ほうれん草のキッシュ★ 牛乳
2	木	牛乳	パン	鶏肉のピザ風焼き・コーンスープ カリカリポテト・黄桃	鶏肉・たまねぎ・にんじん ピーマン・チーズ・じゃがいも コーン・ベーコン・キャベツ	しらすおにぎり 麦茶
3	金	ヤクルト	ごはん	鯖の塩焼き・みそ汁 ひじきの煮物・バナナ	さば・フロッコリー・ひじき にんじん・油揚げ だいこん・わかめ・バナナ	ドームケーキ 牛乳
4	土	牛乳	ごはん	豚肉丼・かぼちゃ煮 みそ汁・デザート	豚肉・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・豆腐・わかめ	菓子 野菜ジュース
6	月	牛乳	ごはん	★夏野菜のキーマカレー★ヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉・玉ねぎ・にんじん トマト・かぼちゃ・なす ブロッコリー・コーン	菓子 牛乳
7	火	牛乳	めん	七夕そうめん・コロッケ 七夕ゼリー	そうめん・にんじん・たまご わかめ・オクラ ハム・豚肉・じゃがいも	わかめごはん 麦茶
8	水	りんご ジュース	ごはん	麻婆豆腐丼・パンサンデー 中華スープ・ヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・にんじん しいたけ・はるさめ・きゅうり たまご・えのき・わかめ	フルーツポンチ 牛乳
9	木	牛乳	ごはん	赤魚の煮つけ・みそ汁 磯香和え・ヨーグル	赤魚・じゃがいも・にんじん ほうれん草・キャベツ のり・お麩・わかめ	たい焼き 牛乳
10	金	牛乳	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 酢の物・みそ汁・ゼリー	鶏肉・じゃがいも・にんじん きゅうり・わかめ・カニカマ 玉ねぎ・えのき・葉ねぎ	パバロア ぶどうジュース
11	土	牛乳	ごはん	ハヤシライス・ブロッコリー コンソメスープ・デザート	豚肉・玉ねぎ・にんじん ピーマン・エリンギ コーン・わかめ	菓子 野菜ジュース
13	月	牛乳	ごはん	スタミナ焼肉・トマトサラダ たまごスープ・バナナ	豚肉・玉ねぎ・たら・パプリカ ピーマン・トマト・きゅうり にんじん・たまご・バナナ	牛乳プリン 野菜ジュース
14	火	牛乳	パン	あじのマリネ・コーンクリームスープ ★チーズかぼちゃサラダ★バナナ	あじ・玉葱・人参・かぼちゃ きゅうり・チーズ・おなか コーン・バナナ	★夕焼けおにぎり★ 麦茶
15	水	牛乳	ランチBOX給食 ※主食も出ます			2種類ゼリー 牛乳
16	木	牛乳	ごはん	二色そぼろ丼・みそ汁 なめ茸あえ・バナナ	鶏肉・たまご・ほうれん草 えのきたけ・小松菜・人参 豆腐・わかめ・バナナ	シュガートースト 牛乳
17	金	牛乳	めん	かしわ天・かけうどん 胡麻和え・きなこプリン	鶏肉・うどん・ほうれん草 こまつな・にんじん・ごま	チャーハン 麦茶
18	土	牛乳	ごはん	ホイコーロー丼・中華スープ ブロッコリー・デザート	豚肉・たまねぎ・キャベツ ピーマン・もやし・わかめ	菓子 野菜ジュース
20	月	海の日				
21	火	ヤクルト	ごはん	ふりかけ・玉子焼き きんぴらごぼう・すまし汁・ゼリー	たまご・ブロッコリー・ごぼう にんじん・おくら わかめ・豆腐	塩昆布おにぎり 麦茶
22	水	牛乳	ごはん	タンドリーチキン・ミモザサラダ ポトフ風スープ・バナナ	いちご・鶏肉・たまご ブロッコリー・じゃが芋・人参 ウインナー・キャベツ・バナナ	ホットケーキ 牛乳
23	木	牛乳	ごはん	白身フライ・みそ汁 シーザーサラダ・すいか	たら・ブロッコリー・きゅうり チーズ・パプリカ・じゃがいも わかめ・玉ねぎ・すいか	ゆでとうもろこし 牛乳
24	金	牛乳	ごはん	中華丼・わかめスープ 春雨サラダ・豆乳プリン	豚肉・キャベツ・玉葱 たけのこ・人参・はるさめ かにかまぼこ・きゅうり	★にゅうめん★ 麦茶
25	土	牛乳	ごはん	カレーライス・コンソメスープ ブロッコリー・デザート	豚肉・玉ねぎ・にんじん ピーマン・じゃがいも ブロッコリー・もやし・わかめ	菓子 野菜ジュース
27	月	牛乳	ごはん	ヒレカツ・すまし汁 青菜の胡麻和え・ゼリー	豚肉・トマト・ほうれん草 小松菜・にんじん お麩・もやし	菓子 ミルージュ
28	火	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き・みそ汁 ツナサラダ・ゼリー	鶏肉・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・ツナ・にんじん 油揚げ・なす	焼きそば 牛乳
29	水	牛乳	ランチBOX給食 ※主食も出ます			★メロンパンクッキー★ 牛乳
30	木	牛乳	パン	チキンのトマト煮 サワーキャベツ・ヨーグルト和え	鶏肉・たまねぎ・にんじん じゃがいも・キャベツ・ハム バナナ・黄桃・みかん	アイス 牛乳
31	金	牛乳	ごはん	さけの西京焼き・みそ汁 切干大根煮・ゼリー	さけ・ブロッコリー・玉葱 じゃがいも・わかめ・人参 切干大根・油揚げ	まんじゅう 緑茶

・・・の日は、つき・はな・にじ組さんに主食が出ます(1.2.7.14.15.17.29.30)

※材料の都合により献立が変わる場合があります

※ひよこ組さんには10時のおやつに軽食が出る場合があります

★は新メニューです