


# 2026年 7月 よていこんだて


**今月の郷土食給食は京都府です**



日本緑茶発祥の地といわれている京都。味噌にほうじ茶を注いで作る茶汁を子どもたちも食べやすいようにアレンジして作ります。また、京野菜の九条ねぎと特産のさばを使用し、さばのねぎ焼き、ゆばを使ってゆばごはんを作ります。おやつには「暑い夏を乗り過ごせますように」という意味もある水無月を作ります。

**今月のリクエスト給食はうさぎぐみです。**

★マークのメニューがリクエストです★



◎食材の入荷状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ◎記載してあるエネルギー量は幼児の値です。  
 ◎7月の果物は、柑橘類・バナナ・パイナップル・メロン・すいかの予定です。  
 ◎朝おやつは乳児クラスのみを提供。アレルギー対応のないお菓子とお茶になります。  
 ◎園で初めて食べる食材がないように、献立を確認の上、ご家庭でも何度かお試しください。



**【アレルギー献立】**  
 わらべみどり保育園

日付	朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー	日付	朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー		
1	水	お菓子 お茶	★チキンカレーライス★ ★春雨サラダ★ お麩のスープ ゼリー	ツナサンド 豆乳飲料	米 カルシウム米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ 水 きゅうり 人参 ハム 春雨 ごま油 醤油 穀物酢 三温糖 お麩 ほうれん草 えのき かつおだし 醤油 塩 ぶどうゼリー	575	16	木	お菓子 お茶	ごはん ★さけの味噌焼き★ ひじきの煮物 けんちん汁 果物	米 カルシウム米 さけ 味噌 みりん 三温糖 酒 ひじき 人参 さつま揚げ かつおだし 三温糖 醤油 みりん 油 酒 いんげん 里芋 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 鶏肉 かつおだし 塩 醤油	マカロニミート お茶	マカロニ 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 小麦粉 ケチャップ ウスターソース にんにく 醤油 塩 豆乳バター 三温糖 麦茶	423	
2	木	お菓子 お茶	ごはん ★さけの味噌焼き★ ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 果物	ココア蒸しパン りんごジュース	米 カルシウム米 さけ 味噌 みりん 三温糖 酒 ひじき 人参 さつま揚げ かつおだし 三温糖 醤油 みりん 油 酒 いんげん 豆腐 豆腐 わかめ 長ねぎ かつおだし 醤油 塩 果物	468	17	夏 祭 リ 給 食	お菓子 お茶	ソース焼きそば 茹でとうもろこし 塩もみきゅうり わかめスープ 果物	蒸中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ もやし 油 ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 青のり かつお節 とうもろこし 塩 きゅうり 塩 わかめ 長ねぎ かつおだし 塩 醤油 果物	フライドポテト りんごジュース	じゃが芋 油 塩 りんごジュース	568	
3	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ミートローフ ゆでブロッコリー クリームコンスープ ゼリー	★キムムツごはん★ お茶	ソフトフランスパン 豚肉 玉ねぎ 豆腐 パプリカ いんげん 塩 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 ブロッコリー 塩 玉ねぎ クリームコーン コーン ベーコン かつおだし 豆乳 塩 野菜コンソメ ぶどうゼリー	517	18	土	お菓子 お茶	木の葉丼 さつま芋のしモン煮 大根の味噌汁 果物	米 カルシウム米 鶏肉 油揚げ 長ねぎ 人参 小松菜 かつおだし 醤油 みりん 塩 片栗粉 さつま芋 三温糖 レモン果汁 水 大根 玉ねぎ わかめ かつおだし 味噌 果物	フルーツゼリー ウエハース お茶	パン缶 もも缶 ももゼリー いちご ウエハース 麦茶	494	
4	土	お菓子 お茶	木の葉丼 さつま芋のしモン煮 大根の味噌汁 果物	フルーツゼリー ウエハース お茶	米 カルシウム米 鶏肉 油揚げ 長ねぎ 人参 小松菜 かつおだし 醤油 みりん 塩 片栗粉 さつま芋 三温糖 レモン果汁 水 大根 玉ねぎ わかめ かつおだし 味噌 果物	497	21	火	お菓子 お茶	そうめん ★高野豆腐の揚げ煮★ 果物	そうめん 鶏肉 長ねぎ ほうれん草 人参 わかめ かつおだし みりん 醤油 塩 高野豆腐 片栗粉 油 かつおだし 醤油 三温糖 酒 果物	さけおにぎり お茶	米 さけ 小松菜 ごま 塩 酒 麦茶	494	
6	郷土 食 給 食	お菓子 お茶	ゆばごはん さばのねぎ焼き たけのこ入り金平 茶汁 果物	水無月 お茶	米 カルシウム米 ゆば 醤油 塩 酒 みりん さば 九条ねぎ 塩 酒 筋水 人参 ごぼう しらたき いんげん 油 醤油 みりん 三温糖 かつおだし ごま お麩 なす 小松菜 油揚げ かつおだし ほうじ茶 味噌 果物	449	22	誕 生 会	お菓子 お茶	ごはん さばの香味焼き ★青菜と納豆の和え物★ なめこの味噌汁 果物	米 カルシウム米 さば 長ねぎ 生姜 にんにく 三温糖 みりん 酒 醤油 小松菜 人参 えのき 納豆 かつおだし 醤油 豆腐 なめこ かつおだし 味噌 果物	お楽しみケーキ 豆乳飲料	小麦粉 強力粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー 豆乳 塩 油 豆乳生クリーム メロン 豆乳飲料	478	
7	七夕 給 食	お菓子 お茶	七夕そうめん ★高野豆腐の揚げ煮★ 七夕ゼリー	お星さまおにぎり お茶	そうめん 鶏肉 長ねぎ オクラ コーン 人参 かつおだし みりん 醤油 塩 高野豆腐 片栗粉 油 かつおだし 醤油 三温糖 酒 みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁 砂糖 水あめ 寒天 ゼラチン 香料	525	23	木	お菓子 お茶	ごぼう塩そばろ丼 ★しらすと竹輪の酢の物★ さつま芋の味噌汁 果物	米 カルシウム米 鶏肉 人参 ごぼう 玉ねぎ 椎茸 いんげん 水 油 酒 塩 醤油 片栗粉 水 きゅうり わかめ しらす干し 竹輪 穀物酢 三温糖 醤油 塩 さつま芋 キャベツ ほうれん草 かつおだし 味噌 果物	人参クッキー りんごジュース	小麦粉 グラニュー糖 豆乳バター ベーキングパウダー 油 豆乳生クリーム 人参 りんごジュース	543	
8	水	お菓子 お茶	ごはん 豚肉のごま照り焼き ★青菜と納豆の和え物★ なめこの味噌汁 果物	★豆乳アイス★ ウエハース お茶	米 カルシウム米 豚肉 三温糖 醤油 みりん 小麦粉 ごま 小松菜 人参 えのき 納豆 かつおだし 醤油 豆腐 なめこ かつおだし 味噌 果物	464	24	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン かじきのタンドリー コロコロサラダ ★ABCスープ★ 果物	ソフトフランスパン かじき 豆乳ヨーグルト にんにく 醤油 カレー粉 塩 ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 穀物酢 油 塩 三温糖 マカロニ 玉ねぎ キャベツ ベーコン 油 かつおだし トマト缶 野菜コンソメ 塩 醤油 果物	ひじきごはん お茶	米 カルシウム米 ひじき 人参 鶏肉 油揚げ 油 醤油 みりん かつおだし 塩 三温糖 酒 麦茶	447	
9	木	お菓子 お茶	ごぼう塩そばろ丼 ★しらすと竹輪の酢の物★ さつま芋の味噌汁 果物	クッキー りんごジュース	米 カルシウム米 鶏肉 人参 ごぼう 玉ねぎ 椎茸 いんげん 水 油 酒 塩 醤油 片栗粉 水 きゅうり わかめ しらす干し 竹輪 穀物酢 三温糖 醤油 塩 さつま芋 キャベツ ほうれん草 かつおだし 味噌 果物	542	25	土	お菓子 お茶	ホイコーロー丼 伴三糸 わかめスープ 果物	米 カルシウム米 豚肉 キャベツ ビーマン 長ねぎ 人参 味噌 三温糖 醤油 酒 生姜 にんにく きゅうり 鶏肉 もやし 春雨 醤油 三温糖 穀物酢 ごま油 わかめ 長ねぎ かつおだし 塩 醤油 果物	クラッカーサンド オレンジジュース	クラッカー いちごジャム オレンジジュース	452	
10	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン かじきのタンドリー コロコロサラダ ★ABCスープ★ 果物	ひじきごはん お茶	ソフトフランスパン かじき 豆乳ヨーグルト にんにく 醤油 カレー粉 塩 ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 穀物酢 油 塩 三温糖 マカロニ 玉ねぎ キャベツ ベーコン 油 かつおだし トマト缶 野菜コンソメ 塩 醤油 果物	443	27	月	お菓子 お茶	★納豆ネバネバ丼★ かぼちゃの甘煮 豚汁 果物	米 カルシウム米 しらす干し 小松菜 人参 おくら えのき 納豆 醤油 みりん 塩 三温糖 かぼちゃ かつおだし 三温糖 醤油 塩 豚肉 油 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 豆腐 油揚げ かつおだし 味噌 果物	★マシュマロコンブレック★ りんごジュース	コーンフレーク マシュマロ 豆乳バター りんごジュース	コーンフレーク マシュマロ 豆乳バター りんごジュース	517
11	土	お菓子 お茶	ホイコーロー丼 伴三糸 わかめスープ 果物	クラッカーサンド お茶	米 カルシウム米 豚肉 キャベツ ビーマン 長ねぎ 人参 味噌 三温糖 醤油 酒 生姜 にんにく きゅうり 鶏肉 もやし 春雨 醤油 三温糖 穀物酢 ごま油 わかめ 長ねぎ かつおだし 塩 醤油 果物	472	28	火	お菓子 お茶	★冷やし中華★ 厚揚げの味噌炒め 果物	中華麺 ハム もやし きゅうり コーン わかめ ごま油 醤油 三温糖 塩 穀物酢 かつおだし 鶏がらだし 厚揚げ 油 豚肉 玉ねぎ キャベツ 味噌 三温糖 醤油 酒 果物	天かすとしらすおにぎり お茶	米 カルシウム米 醤油 みりん 天かす しらす干し 青のり かつお節 麦茶	516	
13	月	お菓子 お茶	★納豆ネバネバ丼★ かぼちゃの甘煮 豚汁 ゼリー	★マシュマロコンブレック★ りんごジュース	米 カルシウム米 しらす干し 小松菜 人参 おくら えのき 納豆 醤油 みりん 塩 三温糖 かぼちゃ かつおだし 三温糖 醤油 塩 豚肉 油 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 豆腐 油揚げ かつおだし 味噌 ぶどうゼリー	517	29	水	お菓子 お茶	★チキンカレーライス★ ★春雨サラダ★ お麩のスープ 果物	米 カルシウム米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ 水 きゅうり 人参 ハム 春雨 ごま油 醤油 穀物酢 三温糖 ほうれん草 えのき お麩 かつおだし 醤油 塩 果物	ツナサンド 豆乳飲料	ソフトフランスパン ツナ ノンエッグマヨネーズ 豆乳飲料	575	
14	火	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ポークチャップ 粉ふきさつま芋 豆乳スープ 果物	天かすとしらすおにぎり お茶	ソフトフランスパン 豚肉 玉ねぎ 油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 さつま芋 塩 玉ねぎ 白菜 えのき ほうれん草 ベーコン 豆乳 かつおだし 塩 野菜コンソメ 果物	543	30	木	お菓子 お茶	ごはん ★さけの味噌焼き★ ひじきの煮物 けんちん汁 ゼリー	米 カルシウム米 さけ 味噌 みりん 三温糖 酒 ひじき 人参 さつま揚げ かつおだし 三温糖 醤油 みりん 油 酒 いんげん 里芋 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 鶏肉 かつおだし 塩 醤油 ぶどうゼリー	マカロニミート お茶	マカロニ 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 小麦粉 ケチャップ ウスターソース にんにく 醤油 塩 豆乳バター 三温糖 麦茶	423	
15	水	お菓子 お茶	★チキンカレーライス★ ★春雨サラダ★ お麩のスープ 果物	ツナサンド 豆乳飲料	米 カルシウム米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ 水 きゅうり 人参 ハム 春雨 ごま油 醤油 穀物酢 三温糖 ほうれん草 えのき お麩 かつおだし 醤油 塩 果物	575	31	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ミートローフ ゆでブロッコリー クリームコンスープ 果物	ソフトフランスパン 豚肉 玉ねぎ 豆腐 パプリカ いんげん 塩 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 ブロッコリー 塩 玉ねぎ クリームコーン コーン ベーコン かつおだし 豆乳 塩 野菜コンソメ 果物	★キムムツごはん★ お茶	米 カルシウム米 ごま油 ごま にんにく のり 醤油 三温糖 麦茶	516	

園長 主任 栄養士