7月給食献立表

2026年　　カレールウ・ロースハム・ベーコン・ウインナー・マヨネーズ・焼き竹輪はアレルギー対応しています。　　林田保育園

日	曜	昼食	3未(10時) ミルク	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	水	牛肉のしぐれ煮　マカロニサラダ わかめのみそ汁　みかん	パン	クラッカーサンド	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・牛肉 ロースハム・豆腐・みそ・煮干 クリームチーズ	パン・上白糖・調合油 マカロニ・マヨネーズ クラッカー	ごぼう・人参・生姜・きゅうり きゅうり・玉ねぎ わかめ・みかん缶詰
2	木	豚しゃぶ　かぼちゃの天ぷら えのきのみそ汁　バナナ	かみかみこんぶ	フルーツポンチ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 豆腐・煮干・みそ・杏仁豆腐	薄力粉・調合油・上白糖	昆布・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・えのきたけ・ねぎ わかめ・人参・バナナ もも缶詰・みかん缶詰・メロン
3	金	かれいのみぞれ煮　やみつきサラダ ニラともやしのみそ汁　みかん	シガーフライ	メロンパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 まがれい・油揚げ 煮干・みそ	せんべい・上白糖・ごま ごま油・パン	生姜・大根・キャベツ・人参 人参・きゅうり・にら もやし・みかん缶詰
4	土	ナポリタン　煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料・ベーコン チーズ・煮干	パスタ・上白糖・調合油 マーガリン	玉ねぎ・人参・しめじ ピーマン・バナナ
6	月	炒り鶏　スパサラダ 小松菜のみそ汁　バナナ	さきするめ	チーズクッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ 鶏肉・ロースハム・みそ・煮干 チーズ・生クリーム	上白糖・調合油・パスタ マヨネーズ・バター・薄力粉 ホットケーキMIX	ごぼう・人参・グリンピース 椎茸・玉ねぎ・きゅうり 小松菜・バナナ
7	火	ちらし寿司　星のハンバーグ 人参グラッセ　オクラのすまし汁　メロン	パン	七夕ゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・竹輪 油揚げ・高野豆腐・卵 合挽肉・豆腐・かまぼこ・煮干	パン・米・上白糖・調合油 パン粉・バター・そうめん ゼリー	椎茸・れんこん・人参・絹さや のり・玉ねぎ・オクラ メロン・レモン果汁
8	水	酢豚　きゅうりのナムル 春雨のスープ　みかん	ビスケット	きなこ蒸しパン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 きな粉	ビスケット・片栗粉・ごま 上白糖・ごま油・春雨 ホットケーキMIX・調合油	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン 椎茸・人参・もやし・きゅうり・ねぎ しめじ・わかめ・みかん缶詰
9	木	ミルクパン　ラタトゥイユ風スープ ポテトサラダ　ゆで卵　みかん	かみかみこんぶ	わかめおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 ロースハム・卵	パン・じゃがいも・マヨネーズ 米	昆布・ズッキーニ・玉ねぎ なす・黄ピーマン・トマト缶詰 にんにく・人参・きゅうり みかん缶詰・わかめ
10	金	鮭のフライ　小松菜のお浸し 大根のみそ汁　みかん	シガーフライ	フルーチェ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭 かつお節・油揚げ・煮干・みそ	せんべい・パン粉・調合油 マヨネーズ・上白糖	玉ねぎ・小松菜・人参・もやし ねぎ・大根・みかん缶詰 もも果汁
11	土	鶏うどん　煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・鶏肉・油揚げ 竹輪・煮干	うどん・上白糖・マーガリン パン	大根・人参・ほうれん草 ねぎ・椎茸・バナナ
13	月	なすグラタン　ひじきの煮つけ キャベツのみそ汁　バナナ	さきするめ	コーンマヨトースト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ 合挽肉・チーズ・油揚げ 竹輪・煮干・みそ	上白糖・調合油・食パン マヨネーズ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・グリンピース・ねぎ キャベツ・バナナ・コーン
14	火	**♥誕生日会♥** 炒飯　鶏肉のから揚げ ブロッコリーの中華和え　きのこスープ メロン	ビスケット	ケーキ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・焼豚 鶏肉・ツナ缶	ビスケット・米・調合油 片栗粉・ごま油・上白糖 ショートケーキ	人参・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・生姜・にんにく ブロッコリー・椎茸 えのきたけ・しめじ・白菜 メロン・もも缶詰
15	水	夏野菜カレー　ごぼうサラダ ゆで卵　みかん	パン	牛乳くずもち	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 ベーコン・卵・きな粉	パン・調合油・マヨネーズ 片栗粉・上白糖	玉ねぎ・人参・ズッキーニ なす・赤ピーマン・コーン ごぼう・きゅうり・みかん缶詰
16	木	ピーマンの肉詰め　大根サラダ ふのみそ汁　みかん	かみかみこんぶ	フライドポテト	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・合挽肉 ロースハム・みそ・煮干	パン粉・マヨネーズ 麩・じゃがいも	昆布・ピーマン・玉ねぎ・大根 人参・きゅうり・わかめ みかん缶詰
17	金	鯖の味噌煮　コールスローサラダ すまし汁　みかん	シガーフライ	水ようかん	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・まさば みそ・ロースハム・豆腐 かまぼこ・煮干	せんべい・上白糖・調合油 マヨネーズ・水ようかんの素	生姜・キャベツ・きゅうり・人参 ねぎ・わかめ・みかん缶詰
18	土	中華そば　煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・豚肉・煮干	中華めん・上白糖 マーガリン・パン	人参・もやし・椎茸・ねぎ ほうれん草・バナナ
20	月	海の日					
21	火	牛肉とズッキーニのソテー 高野豆腐の煮物 ごぼうのみそ汁　みかん	さきするめ	チョコチップクッキー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ 牛肉・高野豆腐・油揚げ 煮干・みそ・生クリーム	オリーブ油・上白糖・薄力粉 ホットケーキMIX・バター チョコレート	ズッキーニ・赤ピーマン 玉ねぎ・にんにく・ねぎ・人参 ごぼう・みかん缶詰
22	水	ミルクパン　星のコロッケ ハム入りサラダ　冬瓜のスープ みかん	ビスケット	しらすおにぎり	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 ロースハム・ベーコン・しらす	ビスケット・パン・じゃがいも パン粉・調合油・マヨネーズ 米・ごま・ごま油	キャベツ・人参・きゅうり とうがん・玉ねぎ みかん缶詰・小松菜
23	木	五目ビーフン　さつまいものレモン煮 オクラのみそ汁　すいか	パン	プリン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豚肉 油揚げ・煮干・みそ	パン・ビーフン・調合油 さつまいも・上白糖 プリンの素	人参・もやし・椎茸・キャベツ ピーマン・レモン・ねぎ オクラ・すいか
24	金	白身魚のマヨ焼き　青菜のごま和え なめこのみそ汁　みかん	かみかみこんぶ	ウインナーパイ	脱脂粉乳・豆乳・牛乳 メルルーサ・煮干 みそ・ウインナー	マヨネーズ・ごま・上白糖・麩 パイ皮	昆布・梅・ほうれん草・小松菜 人参・もやし・なめこ・ねぎ わかめ・みかん缶詰
25	土	ミートスパゲティ　煮干かりんと　バナナ	乳酸菌飲料	スナックパン	乳酸菌飲料・合挽肉 チーズ・煮干	パスタ・上白糖・マーガリン パン	玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン グリンピース・バナナ
27	月	なすと豚肉のみそ炒め　もやしサラダ すまし汁　みかん	さきするめ	ふ菓子	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・するめ 豚肉・みそ・ベーコン・豆腐 かまぼこ・煮干	上白糖・調合油・マヨネーズ 焼きふ・マーガリン	なす・人参・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・もやし・きゅうり ねぎ・わかめ・みかん缶詰
28	火	肉団子スープ　人参しりしり ゆで卵　バナナ	ビスケット	ヨーグルトマフィン	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 豚肉・ツナ缶・卵 ヨーグルト	ビスケット・春雨・ごま油 ホットケーキMIX・上白糖 ブルーベリージャム・バター	生姜・人参・にら チンゲン菜・バナナ
29	水	ハヤシ風チキン　春雨サラダ 豆腐のみそ汁　すいか	パン	ぶどうゼリー	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鶏肉 ロースハム・豆腐・油揚げ 煮干・みそ	パン・上白糖・春雨 マヨネーズ・ゼリー	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・ねぎ わかめ・すいか・ぶどう果汁
30	木	豆腐のふわふわ揚げ きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁　みかん	かみかみこんぶ	マーガリンサンド	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・豆腐 豚肉・おから・しらす・油揚げ 煮干・みそ	パン粉・調合油・片栗粉・ごま 上白糖・食パン・マーガリン	昆布・ひじき・ねぎ・生姜 きゅうり・人参・わかめ かぼちゃ・みかん缶詰
31	金	鮭のチーズ焼き　切干大根の煮物 なすのみそ汁　みかん	シガーフライ	焼きそば	脱脂粉乳・豆乳・牛乳・鮭 チーズ・油揚げ・竹輪・煮干 みそ・豚肉	せんべい・マヨネーズ 上白糖・中華めん 調合油	切干し大根・人参・ひじき グリンピース・なす・玉ねぎ ねぎ・みかん缶詰・キャベツ 椎茸・ピーマン・あおのり

※ご飯は3未のみです。3未の10時のおやつも食品目に記載しています。7日は七夕献立、9日、22日はパンの日です。黄、青、白組はご飯はいりません。
14日は誕生日会です。黄、青、白組はご飯はいりません。お米を1合持ってきてください。　※都合により献立が変更になることがあります。