

7月献立表

令和8年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	水	炊き込みご飯 切干大根の煮物 あおさ汁 チーズの蒸しケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 乾あおさ 豆乳 とろけるチーズ 牛乳	なたね油 三温糖 なたね油 ホットケーキミックス	人参 ごぼう 干しいたけ 切り干し大根 人参 玉葱 えのき	醤油 みりん 塩 だしかつお だしかつお みりん 醤油 だしかつお 醤油
2	木	鯖のみそ煮 白菜のおかか和え しめじのすまし汁 さつま芋スティック 牛乳	鯖 みそ かつお節 豆腐 牛乳	三温糖 さつま芋 なたね油	生姜 白菜 人参 きゅうり しめじ 玉葱 人参 三つ葉	みりん 醤油 醤油 だしかつお 塩
3	金	鶏肉のから揚げ きゅうりの酢の物 南瓜のみそ汁 シュガーパイ ミニわかめちゃん 牛乳	鶏肉 チリメン 乾わかめ みそ 油揚げ 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 グラニュー糖 冷凍パイシート	生姜 きゅうり 南瓜 玉葱 もやし 葱	醤油 酒 みりん 酢 塩 だしかつお せんべい
4	土	五目うどん オレンジ ピーチゼリー 豆乳ラスク ミニボン小魚 牛乳	牛肉 乾わかめ だし昆布 油揚げ 牛乳	三温糖 うどん	ほうれん草 人参 葱 干しいたけ オレンジ	だしかつお 醤油 ゼリー ラスク せんべい
6	月	八宝汁 中華サラダ ふりかけ シナモントースト 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油 春雨 ごま 食パン グラニュー糖 バター	白菜 人参 干しいたけ 玉葱 絹さや 竹の子 チンゲン菜 人参 きゅうり もやし	コンソメ 醤油 醤油 酢 ふりかけ シナモン
7	火	ハンバーグ 千切り野菜のサラダ 七タ汁 七タゼリー お星さまクッキー 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 そうめん 鶏卵 牛乳	バター パン粉 三温糖 なたね油 小麦粉 バター グラニュー糖	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 オクラ 大根	ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 ゼリー
8	水	牛丼 もやしのナムル じゃが芋のみそ汁 キャロットケーキ 牛乳	牛肉 刻みのり みそ 油揚げ 乾わかめ 鶏卵 牛乳 牛乳	三温糖 三温糖 ごま油 すりごま じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖	玉葱 もやし 人参 きゅうり 玉葱 人参 葱 人参	醤油 みりん だしかつお 醤油 だしかつお ベーキングパウダー シナモン
9	木	筑前煮 小松菜の磯和え ◎フライドポテト (乳)うさぎのしっぽ 牛乳	鶏肉 もみのり 牛乳	里芋 三温糖 なたね油 なたね油	つきこんにゃく 人参 れんこん ごぼう 三度豆 冷凍ポテト	醤油 みりん 酒 だしかつお 醤油 塩 せんべい
10	金	フィッシュボール ブロッコリーとパイン缶 豆腐のすまし汁 ラクトアイス おむすびころりん 牛乳	白身魚のすり身 豆腐 乾わかめ 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油	人参 玉葱 コーン ブロッコリー パイン缶 人参 えのき みつば 玉葱	酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 アイス ボン菓子
11	土	ハヤシライス 型抜きチーズ ロールケーキ とっとちゃんせんべい 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	なたね油	玉葱 人参 マッシュルーム	ハヤシルー ロールケーキ せんべい
13	月	中華風スープ 和風サラダ 手作りかまぼこ ◎フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	豚肉 白身魚のすり身 牛乳	片栗粉 ごま油 春雨 三温糖 なたね油	人参 白菜 玉葱 竹の子 葱 キャベツ 人参 きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コンソメ 塩 酒 醤油 こしょう 酢 醤油 サイダーゼリー ビスケット
14	火	鶏肉の香り焼き ほうれん草のおかかあえ 里芋のみそ汁 マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 菁のり かつお節 みそ きな粉 牛乳	いりごま 里芋 ツイストマカロニ 三温糖	生姜 ほうれん草 人参 人参 玉葱 椎茸 葱	醤油 酒 醤油 だしかつお
15	水	◎ビーフカレーライス フルーツサラダ 野菜のチヂミ風おやき 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 なたね油 三温糖 なたね油 上新粉 片栗粉 なたね油 三温糖	人参 玉葱 生姜 ニンニク りんご キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱 人参 ニラ	パーモンド甘ロ 酢 塩 こしょう 醤油 酢 塩

今月はとうもろこしを使用した『とうもろこしのサラダ』が誕生日会に登場します。
今回のサラダはフレッシュのとうもろこしを使用します。旬の野菜を味わってください。
とうもろこしは食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています

7月献立表

令和8年度なかよし保育園

日 曜	昼食・おやつ	使用材料			
		赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16 木	高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのごまあえ ししゃもの素焼き (0.1歳児)チリメン煮	鶏肉 高野豆腐 ししゃも チリメン	三温糖 すりごま 三温糖 小麦粉 三温糖 なたね油	人参 玉葱 三度豆 干しいたけ ブロッコリー	醤油 みりん だしかつお 醤油
	ころころドーナツ 牛乳	鶏卵 牛乳 牛乳	バター グラニュー糖	干ぶどう	ベーキングパウダー
17 金	白身魚のケチャップ煮 コールスローサラダ わかめスープ ジャムサンドパン (パイナップル)	メルルーサ 乾わかめ	三温糖 なたね油 片栗粉 テーブルロール グラニュー糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉葱 人参 もやし 葱 パイナップル	ケチャップ 醤油 マヨドレ こしょう 塩 コンソメ こしょう 塩 ペクチン
	牛乳	牛乳			
18 土	ラーメン メロン	豚肉	中華麺 ごま油	人参 白菜 もやし 葱 生姜 メロン	醤油 鶏がらスープ こしょう
	バームクーヘン 二色せんべい 牛乳	牛乳			バームクーヘン せんべい
20 月	海の日				
21 火	鯖の照り焼き 小松菜のナムル なすのみそ汁 お好み焼き	鯖 みそ 油揚げ 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお節 青のり	すりごま ごま油 三温糖 小麦粉	小松菜 人参 もやし なす しめじ 玉葱 葱 キャベツ	醤油 みりん 醤油 だしかつお 塩 お好みソース だしかつお
	牛乳	牛乳			
22 水	ナポリタン 野菜スープ おにぎり 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲティ バター なたね油 精白米	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム 玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ こしょう わかめご飯の素
	牛乳	牛乳			
23 木	<お誕生日会> 彩りピラフ とうもろこしのサラダ タンドリーチキン 豆腐のスープ ミニカップゼリー パイナップルケーキ	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 豆腐	バター なたね油 三温糖	玉葱 黄パプリカ 赤パプリカ ピーマン ニンニク キャベツ とうもろこし きゅうり 玉葱 葱 人参	コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう ケチャップ カレー粉 コンソメ 塩 こしょう ゼリー
	牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖	パイナップル	ベーキングパウダー
24 金	豆腐のおとし揚げ シルバーサラダ さつまいものみそ汁 シャベット ミニのりすけ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 油揚げ	片栗粉 なたね油 三温糖 なたね油 春雨 さつま芋	玉葱 人参 グリンピース 干しいたけ 人参 きゅうり キャベツ みかん缶 玉葱 人参 えのき 葱	醤油 酢 塩 こしょう だしかつお シャベット せんべい
	牛乳	牛乳			
25 土	トントン丼 もやしのスープ 水ようかん おさかなサブレ 牛乳	豚肉 牛乳	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生姜 もやし 人参 玉葱 コーン 葱	醤油 酒 コンソメ こしょう 水ようかん ビスケット
	牛乳	牛乳			
27 月	鮭のバター焼き ポテトサラダ 白玉麩のすまし汁 すいか はっぱせんべい 牛乳	鮭 牛乳	バター じゃが芋 三温糖 なたね油 白玉麩	人参 きゅうり コーン 玉葱 人参 しめじ みつば すいか	塩 こしょう 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 せんべい
	牛乳	牛乳			
28 火	豚肉の生姜焼き煮 白菜の中華和え 豆腐のみそ汁 わらび餅 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ みそ きな粉	なたね油 三温糖 すりごま ごま油 三温糖 三温糖 わらび粉	生姜 白菜 人参 きゅうり 人参 玉葱 葱	醤油 酒 醤油 だしかつお
	牛乳	牛乳			
29 水	カレーうどん 大根サラダ 野菜チップス 牛乳	牛肉 油揚げ 牛乳	うどん麺 片栗粉 なたね油 三温糖 なたね油 さつま芋 なたね油	人参 玉葱 葱 大根 きゅうり レモン汁 れんこん 人参	だしかつお 醤油 パーモンド甘口 酢 塩 野菜チップス 塩
	牛乳	牛乳			
30 木	マーボーナス 中華漬け 味つけのり ぶどうゼリー ミニハート 牛乳	豚ひき肉 赤みそ 牛乳	三温糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま油 砂糖	人参 玉葱 なす 葱 生姜 きゅうり ぶどうジュース	醤油 醤油 酢 パプリカ粉 塩 味つけのり アガー せんべい
	牛乳	牛乳			
31 金	鱈フライ 三色ごま和え 大根のみそ汁 ゆでとうもろこし ドーナツ 牛乳	鱈 みそ 油揚げ 牛乳	小麦粉 パン粉 なたね油 すりごま	ほうれん草 人参 コーン 大根 人参 玉葱 葱 とうもろこし	塩 こしょう 醤油 だしかつお 塩 ドーナツ
	牛乳	牛乳			

©印はそう組さんのリクエストメニューです。