

令和8年7月 幼児食献立表



mirai華花保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 王様のスープ レモン煮風鶏唐揚げ ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉、サラダ油、砂糖	豚ひき肉 鶏肉 ココアいちご	モロヘイヤ、ねぎ レモン果汁	魚、しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 しょうゆ、酒、食塩
02 木	午後おやつ	牛乳 豆乳もち	片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		
	午前おやつ	豆乳		豆乳、バナナ味		
03 金	昼食	かじきのあんかけ卵丼 夏の豚汁 みかん入り酢の物	米、砂糖、片栗粉 サラダ油 砂糖	かじき、卵、刻みのり 豚肉、みそ、油揚げ わかめ	ちんげん菜、たまねぎ なす、トマト、ねぎ みかん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが だし汁 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さわやかマーメイドケーキ	ホットケーキミックス、サラダ油	牛乳	オレンジジュース、マーメイド	
04 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ボークストロガノフ かぼちゃサラダ フルーツカクテル	米、米粉、サラダ油 マヨドレ	豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり みかん、もも	グチャップ、ウスターソース、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、パセリ、コショウ 食塩
05 日	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
06 月	昼食	マーボー豆腐丼 フルーツ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ねぎ キウイフルーツ	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
07 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	おほしさまちらし寿司 鶏肉のごまみそ焼き たなばたそうめん汁	米、砂糖 砂糖 そうめん、焼麩	ツナ水煮 米みそ、鶏肉、白ごま	にんじん、コーン、モロッコいんげん オクラ	だし汁、すし酢、しょうゆ、酒、食塩 みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、食塩
08 水	午後おやつ	牛乳 たなばたぶどうカルピスゼリー		牛乳 カルピス	もも、アガー（寒天）、かんてん	カップゼリー
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
09 木	昼食	御飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 夏野菜のごまぼん浸し	米 じゃがいも ごま油、片栗粉 砂糖	米みそ、油揚げ、わかめ 豚肉 すり白ごま	たまねぎ なす、オクラ	だし汁 しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが ボン酢、だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
10 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 鉄火煮 ゼリー	米 焼麩 こんにゃく、砂糖、サラダ油 ゼリー	豚肉、はんぺん、米みそ	たまねぎ、なめこ だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん	だし汁、しょうゆ、食塩 だし汁、みりん、しょうゆ
11 土	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
12 日	昼食	御飯 筋肉むきむきコーンスープ ハニースパイシーフィッシュ 手作りになじんドライサラダ	米 片栗粉 サラダ油、片栗粉 オリーブオイル、砂糖	豆乳、鶏肉、豆腐 カレー	クリームコーン、ブロッコリー マーメイド キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	だし汁、酒、食塩 しょうゆ、食塩、カレー粉、おろしにんにく 酢、しょうゆ、食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 チーズサブレ	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、粉チーズ、牛乳		
13 月	午前おやつ	豆乳		豆乳、フルーツ味		
	昼食	ちゅうちゅうのカレーうどん ちくわと切り干し大根の煮物 フルーツ	うどん、片栗粉 砂糖	豚肉、油揚げ ちくわ	しめじ、にんじん、ねぎ にんじん、切り干しだいこん パインアップル	だし汁、カレールウ、みりん、白だし だし汁、しょうゆ、みりん
14 火	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこしごはん	米	牛乳	コーン	しょうゆ
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
15 水	昼食	野菜そぼろ丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン オレンジ	しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
16 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チーズタッカルビ風丼 ビーフンスープ フルーツ	米、砂糖、ごま油 ビーフン	鶏肉、生食シュレッドチーズ、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ ちんげん菜、たまねぎ、エリンギ みかん	魚、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、おろししょうが しょうゆ、鶏ガラスープ素
17 金	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
18 土	昼食	御飯 みそ汁 鮭の照りつけ ひじきの煮物	米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	木綿豆腐、米みそ 鮭 ちくわ、ひじき	もやし、オクラ にんじん、いんげん	だし汁 みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ココアマカロニ	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	純ココア	食塩
19 日	午前おやつ	豆乳		豆乳、バナナ味		
	昼食	そばめし ツナじゃがが煮 フルーツカクテル	米、焼きそばめん、サラダ油、天かす じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、あおのり ツナ缶	キャベツ、にんじん、ねぎ モロッコいんげん みかん、バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、白だし、みりん だし汁、しょうゆ
20 月	午後おやつ	牛乳 黒豆と黒糖の香ばしドーナツ	ホットケーキミックス、サラダ油、黒糖	牛乳 黒豆煮、豆乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
21 火	昼食	パン 野菜スープ グリルチキンのチリソース コールスローサラダ	カンパニユ サラダ油 片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油 マヨドレ	ハム 鶏肉	たまねぎ、ズッキーニ キャベツ、にんじん、コーン	鶏ガラスープ素、食塩 グチャップ、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 ツナねぎおやき	米、もち米、サラダ油	牛乳 ツナ水煮	ねぎ	しょうゆ、酒

令和8年7月 幼児食献立表



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばつくねしっとり焼き きゅうりのゆかりあえ	米 片栗粉	米みそ、わかめ 豚ひき肉、さば、米みそ	はくさい、なす たまねぎ、えのきたけ きゅうり	だし汁 みりん、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、ふりかけ
18 土	午後おやつ	牛乳 かぼちゃおにまんじゅう	小麦粉、砂糖	牛乳	かぼちゃ	食塩
	午前おやつ	牛乳 野菜あんかけ焼きそば フルーツ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、サラダ油	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ パイナップル	しょうゆ、鶏ガラスープ素
21 火	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
22 水	午後おやつ	牛乳 すいかのフルーツポンチ 菓子	おかし		すいか、みかん、パイナップル	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
23 木	午後おやつ	牛乳 冷やししょうゆラーメン 中華風炒り豆腐 フルーツ	中華めん、ごま油 片栗粉、ごま油	米みそ 豚ひき肉、牛ひき肉	モロヘイヤ、えのきたけ、ねぎ だいこん、たまねぎ	だし汁 ボン酢、みりん、食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
24 金	午後おやつ	牛乳 豆乳 バナナカステラ	バナナカステラ	豆乳 フルーツ味		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
25 土	午後おやつ	牛乳 冷やししょうゆラーメン 中華風炒り豆腐 フルーツ	中華めん、ごま油 片栗粉、ごま油	ハム 木綿豆腐、鶏ひき肉	もやし、ねぎ たまねぎ、にんじん、干しいだけ パイナップル	しょうゆ、鶏ガラスープ素、白だし しょうゆ、みりん
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
27 月	午後おやつ	牛乳 香ばし焼きとうもろこし 菓子	おかし		とうもろこし	しょうゆ
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
28 火	午後おやつ	牛乳 豆入りキーマカレー さつま芋のサラダ フルーツ	米、サラダ油 さつまいも、マヨドレ	豚ひき肉、大豆水煮 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン きゅうり もも りんごジュース	カレーウ、おろしにんにく 食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
29 水	午後おやつ	牛乳 生卵 フルーツ		牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
30 木	午後おやつ	牛乳 韓国風しらすごはん すまし汁 酢豚風ソテー	米、ごま油 焼麩 砂糖、サラダ油、片栗粉	しらす干し、白ごま、刻みのり 豚肉 牛乳	ねぎ だいこん、なめこ たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、食塩 だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、クチャップ、酢、酒、食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
31 金	午後おやつ	牛乳 キャロットパインゼリー 菓子（幼児のみ）	砂糖		特選ジュース、オレンジジュース、パイナップル、アガー（糖欠）	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
29 水	午後おやつ	牛乳 豆乳 御飯 みそ汁 さばの梅風味煮 野菜の磯和え	米 砂糖 ごま油	木綿豆腐、みそ さば 刻みのり 牛乳	たまねぎ、切り干しだいこん うめびしお ちんげん菜、えのきたけ、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
30 木	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのスイーツボール	ホットケーキミックス、グラニュー糖、砂糖		かぼちゃ、バナナ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
31 金	午後おやつ	牛乳 パン ポタージュスープ にくにくナゲット ラタトゥイユ	レーズンロール 片栗粉、サラダ油、マヨドレ、パン粉、砂糖 オリーブオイル、砂糖	牛乳 鶏ひき肉、鶏肉 ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、焼パプリカ、トマトピューレ	コーンスープ クチャップ、鶏ガラスープ素、おろしにんにく 鶏ガラスープ素、おろしにんにく
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
30 木	午後おやつ	牛乳 五平いもち	じゃがいも、片栗粉、白玉粉、砂糖、油	米みそ、すり白ごま 牛乳		みりん、食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
31 金	午後おやつ	牛乳 御飯 すまし汁 チキン胡麻ソースからめ 野菜のナムル	米 片栗粉、サラダ油、砂糖 ごま油	鶏肉、白ごま	キャベツ、えのきたけ、ねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 クチャップ、しょうゆ、ソース、おろししょうが 食塩
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
31 金	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし		キウイフルーツ	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
31 金	午後おやつ	牛乳 御飯 みそ汁 さわらの香り焼き 高野豆腐とにんじんの煮物 ヨーグルト 菓子	米 片栗粉、サラダ油 砂糖 おかし	米みそ、わかめ さわら 凍り豆腐、油揚げ ココアヨーグルト	キャベツ、こまつな にんじん	だし汁 みりん、しょうゆ、おろしにんにく だし汁、しょうゆ
	午前おやつ	牛乳		牛乳		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのみ提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

いよいよ夏本番となります。お給食では夏野菜をふんだんに使用し、夏向けの調味料や調理法で、食欲増進、疲労回復を促すなど栄養はもとより、こども達にとって食べやすい内容とはどんなものなのか、おいしくニコニコお給食を食べることができるというなよといった思いを乗せた内容となっております。

季節の野菜『モロヘイヤ』は、ほんの少しお料理に取り入れるだけでビタミン類やカルシウムが飛躍的にUPするスペシャル野菜！親しみを感じられるよう、献立名に『王様』という別名をつけました。管理栄養士 高橋令子