

令和8年 7月 3歳以上児 献立表 (1号用)

認定こども園 元岡幼稚園

日曜	時間帯	献立		材料名			
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 水	昼食	ごはん 牛乳	みそつくね わかめのごまずあえ	豚ひき肉 調整豆乳 わかめ 牛乳	精白米・砂糖 パン粉・植物油 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
2 木	昼食	ごはん 牛乳	さかなのおとしあげ かぼちゃのサラダ	白身魚すり身 牛乳 ハム チーズ	精白米・片栗粉 揚げ油 マヨネーズ	玉葱・人参・コーン グリーンピース かぼちゃ・きゅうり	濃口しょうゆ
3 金	昼食	牛乳	たなばたキーマカレー ツナいりあつやきたまご スライスきゅうり ★ほしのバインゼリー	豚ひき肉 まぐろ油漬缶 かつおだし・鶏卵 粉寒天・牛乳	精白米・米粉 植物油・砂糖 バインジュース	いんにく・生姜 玉葱・人参・りんご コーン・グリーンピース きゅうり	カレー粉・食塩・料理酒 トマトケチャップ・濃口しょうゆ 鶏がらだし素
7月誕生会							
6 月	昼食	ごはん 牛乳	さかなのマヨネーズやき サラダ★オクラのおかかあえ	白身魚・粉チーズ 牛乳 かつお節 牛乳	精白米・薄力粉 パン粉・マヨネーズ 植物油・砂糖	玉葱・サラダ菜 マッシュルーム缶 オクラ・人参 えのきたけ	食塩・こしょう 白ワイン 濃口しょうゆ
7 火	昼食	ごはん 牛乳	とりささみのごまみそやき マカロニとハムのサラダ	鶏ささ身 ハム 牛乳	精白米・砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ	きゅうり・人参	濃口しょうゆ 料理酒・本みりん 赤みそ
8 水	昼食	ごはん 牛乳	★てづくりミートボールの すぶたふう ニラともやしのおひたし	豚ひき肉 かつお節 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・植物油 砂糖	玉葱・人参 ピーマン ニラ・もやし えのきたけ	食酢・濃口しょうゆ トマトケチャップ
9 木	昼食	牛乳	ひやしちゅうか マール・カオ(中国風蒸しパン)	鶏卵・焼き豚 加糖練乳 牛乳	中華麺 植物油・砂糖 ごま・ごま油 薄力粉・黒砂糖	トマト・きゅうり もやし・乾しいたけ	食塩・濃口しょうゆ 鶏がらだし素・食酢 ベーキングパウダー 重曹
10 金	昼食	牛乳	★カニさんライス さかなのこうみやき ★おいとツナのシャキシャキサラダ リーフレタス・すいか	ちくわ・白身魚 まぐろ油漬缶 牛乳	精白米・砂糖 ごま油・植物油 じゃがいも・マヨどれ	人参・干しぶどう 青ねぎ・生姜 にんにく・レタス すいか	食塩・濃口しょうゆ 本みりん・料理酒
8月誕生会							
13 月	昼食	ごはん 牛乳	とりごぼうハンバーグ ちゅうかふうやさいいため	鶏ひき肉 調整豆乳 牛乳	精白米・片栗粉 砂糖 ごま油	ごぼう・玉葱・人参 キャベツ・もやし ニラ	食塩・料理酒 濃口しょうゆ
14 火	昼食	ごはん 牛乳	かぼちゃとツナのおとしあげ なすのごまみそやき	まぐろ油漬缶 粉チーズ 豚肉 牛乳	精白米・薄力粉 揚げ油 砂糖・ごま ごま油	かぼちゃ・玉葱 パセリ なす・ピーマン 赤ピーマン・生姜	食塩・こしょう 濃口しょうゆ 料理酒・米みそ
15 水	昼食	ごはん 牛乳	みそつくね わかめのごまずあえ	豚ひき肉 調整豆乳 わかめ 牛乳	精白米・砂糖 パン粉・植物油 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
16 木	昼食	ごはん 牛乳	さかなのおとしあげ かぼちゃのサラダ	白身魚すり身 ハム チーズ・牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油 マヨネーズ	玉葱・人参・コーン グリーンピース かぼちゃ・きゅうり	濃口しょうゆ
17 金	ごぜんちゅうほいく(終園式)						

【マヨどれ…8大アレルゲン不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。】

【料理酒やみりんなどはしっかり加熱(煮切り)することにより、アルコール分を飛ばしています。】

※咀嚼は唾液分泌を促し、水分が少ない食べ物でも飲み込みやすくします。しっかりよく噛んで食べましょう。

※今月の献立の中で、食べたことがない食材については、ご家庭で2回以上食べ、アレルギー反応などの症状が誘発されないことを確認してください。

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※★は新メニュー、◎は手作りおやつです。

※毎月の給食便りはホームページをご覧ください。また、土曜日の献立表は、該当されるご家庭に別紙にてお知らせします。