

# 令和8年 7月 3歳以上児 献立表 (新2.2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	みそつくね	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
	午後おやつ		◎マカロニのきなこあえ	きな粉	マカロニ 黒砂糖		
2 木	昼食	ごはん	さかなのおとしあげ	白身魚すり身 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油	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
	午後おやつ		◎トマトかんでんゼリー あられ	ハム チーズ	マヨネーズ	トマト	白ワイン
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 ★ほしのパインゼリー	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 パインジュース	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 トマトチャップ・濃口しょうゆ 鶏がらだし素
	7月誕生会	午後おやつ	オレンジ パームクーヘン		パームクーヘン	オレンジ	
6 月	昼食	ごはん	さかなのマヨネーズやき	白身魚・粉チーズ 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
	午後おやつ		オレンジ くるぼう	かつお節 牛乳	黒棒	オレンジ	
7 火	昼食	ごはん	とりささみのごまみそやき	鶏ささ身	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
	午後おやつ		◎きなこよせ ◎フライドポテト	ハム 牛乳	米粉・砂糖 きな粉・調整豆乳	じゃがいも	食塩
8 水	昼食	ごはん	★てづくりミートボールの すぶたふう	豚ひき肉 かつお節	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 トマトチャップ
	午後おやつ		◎ココアケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 砂糖		純ココア
9 木	昼食	牛乳	ひやしちゅうか	鶏卵・焼き豚	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
	午後おやつ		◎★青しそとチーズのおにぎり	チーズ	精白米	青しそ	
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	午後おやつ	◎ヨーグルトケーキ	ブレーンヨーグルト	ホットケーキミックス		
13 月	昼食	ごはん	とりごぼうハンバーグ	鶏ひき肉 調整豆乳	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
	午後おやつ		◎しらすとコーンのチーストースト	牛乳	食パン マヨネーズ	コーン	
14 火	昼食	ごはん	かぼちゃとツナのおとしあげ	まぐろ油漬缶 粉チーズ	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
	午後おやつ		バナナ ビスケット	豚肉 牛乳	ビスケット	バナナ	
15 水	昼食	ごはん	みそつくね	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
	午後おやつ		◎マカロニのきなこあえ	きな粉	マカロニ 黒砂糖		
16 木	昼食	ごはん	さかなのおとしあげ	白身魚すり身	精白米・片栗粉 揚げ油	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
	午後おやつ		◎トマトかんでんゼリー あられ	ハム チーズ・牛乳	マヨネーズ	トマト	白ワイン
17 金	昼食	ごはん	ぶたにくのしょうがやき	豚肉	精白米・砂糖 植物油 ごま・ごま油	玉葱・生姜 人参 キャベツ・きゅうり	濃口しょうゆ 食塩
	午後おやつ		ヨーグルト クラッカー	牛乳	クラッカー		

21	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
		午後おやつ		◎きなこよせ ◎フライドポテト	粉寒天 きな粉・調整豆乳	米粉・砂糖 黒砂糖・揚げ油	じゃがいも	食塩
22	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
		午後おやつ		◎ココアケーキ	脱脂粉乳・調整豆乳	ホットケーキミックス 砂糖		純ココア
23	木	昼食	牛乳	ひやしちゅうか マーラ・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 ペーキングパウダー 重曹
		午後おやつ		◎★青しそとチーズのおにぎり	チーズ	精白米	青しそ	
24	金	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
		午後おやつ		オレンジ くろぼう		黒棒	オレンジ	
27	月	昼食	ごはん 牛乳	とりごぼうハンバーグ ちゅうかふうやさしいため	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
		午後おやつ		◎しらすとコーンのチーズトースト	しらす干し・チーズ	食パン マヨネーズ	コーン	
28	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
		午後おやつ		バナナ ビスケット		ビスケット	バナナ	
29	水	昼食	ごはん 牛乳	みそつくね わかめのごますあえ	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
		午後おやつ		◎マカロニのきなこあえ	きな粉	マカロニ 黒砂糖		
30	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
		午後おやつ		◎トマトかんでんゼリー あられ	粉寒天	あられ 砂糖	トマト	白ワイン
31	金	昼食	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	豚肉 牛乳	精白米・砂糖 植物油 ごま・ごま油	玉葱・生姜 人参 キャベツ・きゅうり	濃口しょうゆ 食塩
		午後おやつ		ヨーグルト クラッカー	加糖ヨーグルト	クラッカー		

【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。しっかりと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。