

令和8年 7月 3歳未満児 献立表

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	精白米・砂糖 パン粉・植物油	玉葱・人参・生姜	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
		野菜スープ	わかめのごますあえ	わかめ	ごま・ごま油	えのきたけ きゅうり	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ	茶	ウエハース		ウエハース		
	午後おやつ	牛乳	◎マカロニのきなこあえ	牛乳 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	精白米・片栗粉 揚げ油	玉葱・人参・コーン グリーンピース	濃口しょうゆ
		野菜スープ	かぼちゃのサラダ	ハム チーズ	マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ	茶	パン缶			パン缶	
	午後おやつ	牛乳	◎トマトかんでんゼリー あられ	牛乳 粉寒天	あられ 砂糖	トマト	白ワイン
3 金	昼食	ごはん	たなばたキーマカレー	豚ひき肉	精白米・米粉 植物油・砂糖	いんにく・生姜 玉葱・人参・りんご	カレー粉・食塩・料理酒
		野菜スープ	ツナいりあつやきたまご スライスきゅうり ★ほしのパンゼリー	まぐろ油漬缶 かつおだし・鶏卵 粉寒天	パンジュース	コーン・グリーンピース きゅうり	トマトチャップ・濃口しょうゆ 鶏がらだし素 鳥がらだし
7月誕生会	午前おやつ	茶	チーズ	チーズ			
	午後おやつ	牛乳	オレンジ バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン	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	玉葱・サラダ菜 マッシュルーム缶	食塩・こしょう 白ワイン
		野菜スープ	サラダな★オクラのおかかあえ	かつお節	植物油・砂糖	オクラ・人参 えのきたけ	濃口しょうゆ 鳥がらだし
	午前おやつ	茶	もも缶		もも缶		
	午後おやつ	牛乳	オレンジ くろぼう	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	きゅうり・人参 玉葱	濃口しょうゆ 料理酒・本みりん
		野菜スープ	マカロニとハムのサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ		赤みそ 鳥がらだし・食塩
	午前おやつ	茶	バナナ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳	◎きなこよせ ◎フライドポテト	牛乳・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
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	玉葱・人参 ピーマン	食酢・濃口しょうゆ トマトチャップ
		野菜スープ	ニラともやしのおひたし		砂糖	ニラ・もやし えのきたけ	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ	茶	パン缶			パン缶	
	午後おやつ	牛乳	◎ココアケーキ	牛乳 脱脂粉乳・調整豆乳	ホットケーキミックス 砂糖		純ココア
9 木	昼食	ごはん	ひやしちゅうか	鶏卵・焼き豚	中華麺 植物油・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
		野菜スープ	マーラ・カオ(中国風蒸しパン)	加糖練乳	ごま・ごま油 薄力粉・黒砂糖	人参・玉葱	ベーキングパウダー 鳥がらだし・重曹
	午前おやつ	茶	ビスケット		ビスケット		
	午後おやつ	牛乳	◎★青しそとチーズのおにぎり	牛乳 チーズ	精白米	青しそ	
10 金	昼食	ごはん	★カニさんライス さかなのこうみやき	ちくわ・白身魚 まぐろ油漬缶	精白米・砂糖 ごま油・植物油	人参・干しぶどう 青ねぎ・生姜	食塩・濃口しょうゆ 本みりん・料理酒
		野菜スープ	★おいとツナのシャキシャキサラダ リーフレタス・すいか		じゃがいも・マヨどれ	いんにく・レタス すいか・玉葱	鳥がらだし
8月誕生会	午前おやつ	茶	チーズ	チーズ			
	午後おやつ	牛乳	◎ヨーグルトケーキ	牛乳 プレーンヨーグルト	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	ごぼう・玉葱・人参	食塩・料理酒 濃口しょうゆ
		野菜スープ	ちゅうかふうやさしいため		ごま油	キャベツ・もやし ニラ	鳥がらだし
	午前おやつ	茶	もも缶			もも缶	
	午後おやつ	牛乳	◎しらすとコーンのチーズトースト	牛乳 しらす干し・チーズ	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	かぼちゃ・玉葱 パセリ・人参	食塩・こしょう 濃口しょうゆ
		野菜スープ	なすのごまみそやき	豚肉	砂糖・ごま ごま油	なす・ピーマン 赤ピーマン・生姜	料理酒・米みそ 鳥がらだし
	午前おやつ	茶	オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ	牛乳	バナナ ビスケット	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	精白米・砂糖 パン粉・植物油	玉葱・人参・生姜	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
		野菜スープ	わかめのごますあえ	わかめ	ごま・ごま油	えのきたけ きゅうり	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ	茶	ウエハース		ウエハース		
	午後おやつ	牛乳	◎マカロニのきなこあえ	牛乳 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	濃口しょうゆ
		野菜スープ	かぼちゃのサラダ	ハム チーズ	マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ 午後おやつ	茶	ハイン缶			ハイン缶	
		牛乳	◎トマトかんでんゼリー あられ	牛乳 粉寒天	あられ 砂糖	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	玉葱・生姜 人参	濃口しょうゆ 食塩
		野菜スープ	キャベツのあえもの		ごま・ごま油	キャベツ・きゅうり	鳥がらだし
	午前おやつ 午後おやつ	茶	バナナ			バナナ	
		牛乳	バナナ ヨーグルト クラッカー	牛乳 加糖ヨーグルト	クラッカー		
21 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	きゅうり・人参 玉葱	濃口しょうゆ 料理酒・本みりん 赤みそ
		野菜スープ	マカロニとハムのサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ		鳥がらだし・食塩
	午前おやつ 午後おやつ	茶	バナナ			バナナ	
		牛乳	◎きなこよせ ◎フライドポテト	牛乳・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	★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	玉葱・人参 ピーマン	食酢・濃口しょうゆ トマトケチャップ
		野菜スープ	ニラともやしのおひたし		砂糖	ニラ・もやし えのきたけ	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ 午後おやつ	茶	ハイン缶			ハイン缶	
		牛乳	◎ココアケーキ	牛乳 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	野菜スープ	ひやしちゅうか	鶏卵・焼き豚	中華麺 植物油・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
		ごはん	マーラ・カオ(中国風蒸しパン)	加糖練乳	ごま・ごま油 薄力粉・黒砂糖	人参・玉葱	鳥がらだし・重曹
	午前おやつ 午後おやつ	茶	ビスケット		ビスケット		
		牛乳	◎★青しそとチーズのおにぎり	牛乳 チーズ	精白米	青しそ	
24 金	昼食	ごはん	さかなのマヨネーズやき	白身魚・粉チーズ	精白米・薄力粉 パン粉・マヨネーズ	玉葱・サラダ菜 マッシュルーム缶	食塩・こしょう 白ワイン
		野菜スープ	サラダな★オクラのおかかあえ	かつお節	植物油・砂糖	オクラ・人参 えのきたけ	濃口しょうゆ 鳥がらだし
	午前おやつ 午後おやつ	茶	もも缶		もも缶		
		牛乳	オレンジ くろぼろ	牛乳	黒棒	オレンジ	
27 月	昼食	ごはん	とりごぼろハンバーグ	鶏ひき肉 調整豆乳	精白米・片栗粉 砂糖	ごぼろ・玉葱・人参	食塩・料理酒 濃口しょうゆ
		野菜スープ	ちゅうかふうやさいいため		ごま油	キャベツ・もやし ニラ	鳥がらだし
	午前おやつ 午後おやつ	茶	もも缶			もも缶	
		牛乳	◎しらすとコーンのチーズトースト	牛乳 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	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	かぼちゃ・玉葱 パセリ・人参	食塩・こしょう 濃口しょうゆ
		野菜スープ	なすのごまみそやき	豚肉	砂糖・ごま ごま油	なす・ピーマン 赤ピーマン・生姜	料理酒・米みそ 鳥がらだし
	午前おやつ 午後おやつ	茶	オレンジ			オレンジ	
		牛乳	バナナ ビスケット	牛乳	ビスケット	バナナ	
29 水	昼食	ごはん	みそつくね	豚ひき肉 調整豆乳	精白米・砂糖 パン粉・植物油	玉葱・人参・生姜	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
		野菜スープ	わかめのごますあえ	わかめ	ごま・ごま油	えのきたけ きゅうり	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ 午後おやつ	茶	ウエハース			ウエハース	
		牛乳	◎マカロニのきなこあえ	牛乳 きな粉	マカロニ 黒砂糖		
30 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	濃口しょうゆ
		野菜スープ	かぼちゃのサラダ	ハム チーズ	マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり	鳥がらだし・食塩
	午前おやつ 午後おやつ	茶	ハイン缶			ハイン缶	
		牛乳	◎トマトかんでんゼリー あられ	牛乳 粉寒天	あられ 砂糖	トマト	白ワイン
31 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	玉葱・生姜 人参	濃口しょうゆ 食塩
		野菜スープ	キャベツのあえもの		ごま・ごま油	キャベツ・きゅうり	鳥がらだし
	午前おやつ 午後おやつ	茶	バナナ			バナナ	
		牛乳	バナナ ヨーグルト クラッカー	牛乳 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。】

※咀嚼機能が未発達な3歳未満児には、喉を潤し、食べ物を飲み込みやすくするために、野菜スープ(人参・玉葱・キャベツ等使用)をつけます。

※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。