

令和8年7月1日

保護者各位

7月 給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子
栄養士 林香里

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1 (水)	牛乳 オレンジ	白ご飯、味噌汁 いりどり 鯖のあんかけ	人参、舞茸、玉葱 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース、醤油 鯖、醤油	牛乳 きな粉トースト（食パン（小麦）、 マーガリン、きな粉）
2 (木) 七夕 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	七夕カレー にゅう麺 ブロッコリーサラダ すいか	豚ミンチ、玉葱、MIX ベジタブル、オクラ、人参、ホールトマト、カレールー☆ （小麦） 素麺、人参、葱、醤油 ブロッコリー、人参、コン、醤油	牛乳 誕生日ケーキ★ （小麦、卵、チョコスプレー） ※誕生日プレートにはアーモンド が使用されています
3 (金)	牛乳 グレープフルーツ	ロールパン 澄まし汁 スパゲティサラダ ミニドック☆	小麦、卵 人参、豆腐、豆苗、醤油 スパゲティ、ツナ、人参、胡瓜、しめじ、練胡麻、醤油 （小麦、卵）	牛乳 人参クッキー （小麦、マーガリン、人参）
4 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 肉うどん キウイ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦、乳）
6 (月)	牛乳 バナナ	クオータール 澄まし汁 豆腐のカレー煮 マカロニサラダ	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 豚肉、豆腐、玉葱、法蓮草、シチュー mix（小麦）、コンソメ（小麦） マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 きな粉ラスク （麩、マーガリン、きな粉）
7 (火)	牛乳 キウイ	中華丼 中華スープ 肉団子の甘酢タレ	豚肉、玉葱、キャベツ、筍水煮、青梗菜、人参、醤油 人参、ニラ、茄子 （鶏豚肉）醤油	牛乳 七夕ゼリー☆
8 (水)	牛乳 オレンジ	白ご飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 西京焼き	人参、舞茸、小松菜 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆、醤油 赤魚、白味噌	牛乳 北海道産小麦のワッフル★ （小麦、卵、蜂蜜）
9 (木)	牛乳 黄桃	ゆかりご飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鶏の照り焼き	人参、薄揚げ、豆苗 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、竹輪、人参、醤油 鶏肉、醤油	牛乳 照り焼きトースト（食パン（小麦）、玉葱、ツナ、コン、ピーマン、醤油、チーズ）
10 (金)	牛乳 グレープフルーツ	ガパオ風ライス 味噌汁 コロコロサラダ	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン、醤油 人参、葱、しめじ 三度豆、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 小松菜の蒸しパン （米粉、豆乳、小松菜、山芋、バナナ）
11 (土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール 焼きそば オレンジ	小麦、卵 中華麺（小麦）豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそば ソース（小麦）	牛乳 市販菓子 （小麦、乳）
13 (月)	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 ホーケピース 蓮コンサラダ	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ 鶏肉、蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、練胡麻、醤油	牛乳 オレンジゼリー☆
14 (火)	牛乳 キウイ	白ご飯、味噌汁 けんちん煮 鶏の味噌焼き	人参、しめじ、玉葱 豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、人参、醤油 鶏肉、白味噌	牛乳 お好み焼き（小麦粉、キャベツ、山芋、ツナ、コン、ソース （小麦）花粉）
15 (水)	牛乳 オレンジ	麻婆丼 中華スープ ハンバーグサラダ	豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌、醤油 人参、ニラ、白菜 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	牛乳 ハケ岳高原牧場ヨーグルト★ 鉄強化ウエハース☆（小麦） ※つくし〜すみれ組はハイハイになります

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16（木）	牛乳 黄桃	白ご飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 白身魚のみぞれ煮	人参、舞茸、豆苗 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 ホキ、大根、醤油	牛乳 カレーラスク（麩、マーガリン、カレー粉、コンソメ（小麦））
17（金）	牛乳 グレープフルーツ	五目寿司 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ	小松菜、蓮根、人参、醤油 人参、葱、舞茸 豚ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、醤油	牛乳 ピザトースト（食パン（小麦）、玉葱、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ、チーズ）
18（土）	牛乳 ハイハイ☆	レーズンパン 白胡麻ロール ヨーグルト★ バナナ、牛乳	（小麦、卵） （小麦、卵）	
21（火）	牛乳 バナナ	クオタール 澄まし汁 クリーム煮 いんげんの胡麻和え	小麦、卵 人参、大根、わかめ、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュミックス（小麦）mix ベジタブル、ブロッコリ、コンソメ（小麦） 三度豆、醤油	牛乳 ピーマンマフィン （ホットケーキ MIX、牛乳、ピーマン、マーガリン、バナナ）
22（水）	牛乳 キウイ	白ご飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、ニラ、厚揚げ 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱 （小麦、鶏豚肉）	牛乳 キャラットセー （ジュース、ゼラチン）
23（木）	牛乳 黄桃	ジャージャーうどん ブロッコリのおかか和え 鶏のさっぱり煮	うどん、豚ミンチ、玉葱、人参、胡瓜、筍水煮、赤味噌、醤油 ブロッコリ、人参、黄パプリカ、花鰹、醤油 鶏手羽元、醤油	牛乳 胡麻トースト（食パン（小麦）、マーガリン、練胡麻）
24（金）	牛乳 グレープフルーツ	白ご飯、味噌汁 いり豆腐 白身魚の野菜あんかけ	人参、薄揚げ、葱 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 ホキ、玉葱、ピーマン、人参、コン、醤油、ケチャップ	牛乳 豆乳もち （豆乳、きな粉）
25（土）	牛乳 ハイハイ☆	豚丼 澄まし汁 オレンジ	豚肉、玉葱、人参、葱、醤油 人参、白菜、わかめ、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦、乳）
27（月）	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 ミトグラタン ひじきサラダ	小麦、卵 人参、大根、葱、醤油 合挽きミンチ、茄子、玉葱、ホルトマト、ケチャップ、チーズ ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 桃セー☆
28（火）	牛乳 キウイ	ビビンバ丼 中華スープ 中華サラダ	豚ミンチ、青梗菜、もやし、人参、赤味噌、胡麻 人参、ニラ、玉葱 キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、醤油	牛乳 焼き芋
29（水）	牛乳 オレンジ	白ご飯、味噌汁 肉じゃが 五色和え	人参、茄子、豆苗 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹、醤油	牛乳 北海道産卵のたまご蒸し ケーキ★（小麦、卵）
30（木）	牛乳 黄桃	白ご飯、味噌汁 すき焼き風煮 鶏の葱ソースかけ	人参、薄揚げ、わかめ 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油 鶏肉、葱、醤油	牛乳 豆乳プリン☆ （卵）
31（金）	牛乳 グレープフルーツ	白ご飯、味噌汁 平天の煮物 赤魚の煮つけ	人参、舞茸、青梗菜 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油 赤魚、醤油	牛乳 メロン 市販菓子☆（小麦、乳） ※つくし〜すみれ組はハイハイになります



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウインナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ 午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
- ・ 週に1回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています（根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します）。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量			
	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	458	20.4	15.7
3歳児以上	511	23.3	17.5

