



ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2026年7月度



日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16
昼	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 醤油 みりん きゅうりと大根の ひたひた	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鮭 塩 おひたし 小松菜 醤油 ひじきもやし もやし ひじき	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 みりん	ごはん 五分付米 なすのミートグラタン 合ミンチ 玉ねぎ 人参 なす しめじ ケチャップ ソース トマトジュース 片栗粉 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり	七夕ずし 五分付米 酢 砂糖 塩 甘塩鮭 きゅうり ごま おくらのおかか和え おくら かつお節 醤油 人参 星ポテト じゃがいも 塩 バター ごま油 片栗粉 すまし汁 そうめん 人参 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 小松菜 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏もも肉 玉ねぎ みりん 砂糖 ごふきいも じゃがいも あおのり 塩 カリカリサラダ キャベツ 人参 小松菜 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 すまし汁 ちんげん菜 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	とんもろこしごはん 五分付米 とうもろこし みりん 塩 さばの塩焼き さば 塩 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 小松菜 うすあげ 砂糖 みりん ツナ 醤油 みそ汁 みそ汁 さつまいも わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし みりん 砂糖 煮びたし キャベツ 小松菜 うすあげ 砂糖 みりん ツナ 醤油 みそ汁 さつまいも わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根(冬瓜) 合ミンチ 大根 冬瓜 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 味噌 しょうゆ にんにく 生姜 みそ汁 きゅうり ごま ごま油 酢 醤油 人参 えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き かれいの甘酢あんか 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース 酢 醤油 砂糖 片栗粉 油 ナムル ほうれん草 人参 もやし 醤油 ごま油 みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ ごま油 すまし汁 さつまいも えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 納豆 にら 人参 ごま油 みそ汁 かつお節 ごま油 すまし汁 さつまいも もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 ふりかけ 焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 中濃ソース 濃縮しょうゆ 鶏もも肉 醤油 みりん しょうが にんにく 油 アイスきゅうり きゅうり 塩 酢 おつまみ枝豆 枝豆 にんにく オリーブ油
	食	かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干) みそ汁 えのき 大根 みそ だし汁(昆布・煮干)	きゅうり 大根 砂糖 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし みそ汁 キャベツ わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	醤油 砂糖 味噌 すまし汁 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	醤油 砂糖 味噌 レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 スープ もやし わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	サラダ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 スープ コーン もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	無限キャベツ キャベツ ごま 青のり すまし汁 そうめん 人参 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 小松菜 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	みそ汁 小松菜 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	みそ汁 大根 みそ だし汁(昆布・煮干)	みそ汁 さつまいも わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	みそ汁 さつまいも わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	みそ汁 さつまいも わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	みそ汁 さつまいも わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)
おやつ	すいかクッキー 小麦粉 バター さつまいも 砂糖 抹茶パウダー いちごパウダー 黒ごま	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩	わらび餅 わらび粉 砂糖 砂糖 塩 きな粉 (0.1歳はさつまいも)		アップルパイ風 焼売の皮 りんご バター 砂糖 シナモン	さくべい 米粉 強力粉 ベーキングパウダー 塩 油	きな粉蒸しパン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 豆乳 きな粉	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	大学いも さつまいも 油 砂糖 醤油 黒ごま		もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油	ぶどうジュース 寒天 ぶどうジュース 砂糖	焼きとうもろこし とうもろこし 醤油 バター	ベビーカステラ風 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 牛乳 ココア 紫芋パウダー
	総カロリー タンパク質													
日	(金) 17	(土) 18	(火) 21	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30	(金) 31	17月7日は七夕です☆彡 天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会える日です。 スペシャルランチを用意したいと思います！ 	
昼	ごはん 五分付米 赤魚の照り焼き 鶏ミンチ 人参 醤油 みりん 砂糖 しめじ ごま和え キャベツ 小松菜 醤油 ごま もやしの酢の物 もやし 人参 うす揚げ 醤油 酢 砂糖 かつお節 ごま油 みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ 人参 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 たたききゅうり きゅうり ごま ごま油 酢 醤油 スープ さつまいも わかめ 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 あじフライ あじ 塩 パン粉 小麦粉 油 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ミニトマト おくらえのき おくら えのき 醤油 ごま 酢 かつお節 みそ汁 キャベツ 人参 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チンジャオロース 豚肉 ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ゆでたけのこ 玉ねぎ オイスターソース みりん 醤油 じゃがいものうま煮 じゃがいも 醤油 みりん ごま油 酢 みそ汁 キャベツ 人参 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 手羽元のオレンジ煮 鶏手羽元 玉ねぎ マーマレード みりん おひたし 小松菜 醤油 春雨 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き ねぎ 白菜 白みそ みりん 焼きかぼちゃ かぼちゃ もずく きゅうり もやし すまし汁 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	冷やしきつねうどん ゆでうどん うすあげ ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) おにぎり 五分付米 ゆかりふりかけ おかか和え キャベツ 人参 えのき 醤油 かつお節 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 スープ わかめ 豆腐 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の香りみそ焼き 合ミンチ 鶏肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 なす じゃがいも ピーマン トマト缶 にんにく オリーブ油 みりん 塩 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 スープ わかめ 豆腐 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 みりん ごま 大葉 刻みキャベツ さつまいも キャベツ ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン 醤油 塩 ごま みそ汁 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 なすと厚揚げの みそ炒め 豚肉 厚揚げ なす 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 醤油 すまし汁 白菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのサクサク焼き いわし パン粉 塩 粉チーズ あおのり ミニトマト 切干大根のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ツナ 酢 醤油 ごま油 みそ汁 大根 キャベツ みそ だし汁(昆布・煮干)			
おやつ	かたやきせんべい 小麦粉 砂糖 黒ごま あおのり 塩 ベーキングパウダー		あんみつ 寒天 砂糖 小豆 みかん缶 黒糖	トマトブリッツ 小麦粉 ケチャップ オリーブ油	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 甘辛煮干 煮干し 醤油 みりん 砂糖	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖		ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖	枝豆チーズパン 強力粉 ドライイースト オリーブ油 砂糖 塩 枝豆 プロセスチーズ	水ようかん 小豆 砂糖 寒天	みたらし団子 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 片栗粉 醤油 片栗粉 (0.1歳はじゃがいも団子)	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油		
	総カロリー タンパク質													

7月7日は七夕です☆彡

天の川に隔てられた
彦星と織姫が年に一度
だけ会える日です。
スペシャルランチを
用意したいと思います！



※数字は、幼児の予定可食量
です。

※乳児は、幼児の予定可食量
×0.9として計算します。

※ごはんは、五分付米です。

※1日はプール開きです。
すいか割りをして食べたいと
思います。

※16日はお誕生日会です。

※土曜日のおやつは給食サン
プル横に掲示します。

※今月の果物はりんご・すい