

2026年7月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	水	白身魚の幽庵焼き 米飯 ごま和え【おひたし】 かぼちゃのみそ汁	マーマレード 蒸しパン	白身魚 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 蒸しパン粉 マーマレード	人参 白菜 小松菜 かぼちゃ
2	木	七夕マカロー マカロニサラダ すまし汁 みかん缶【オレンジ】	星空寒天	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 マカロニ 麩	人参 たまねぎ おくら とうもろこし キャベツ きゅうり みかん 生姜 ピーマン パイナップル
3	金	豚肉と厚揚げのみそ煮 米飯 キャベツのみそ汁 バナナ	ウエハースと せんべい	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	春雨 米 麩	人参 たまねぎ キャベツ バナナ
4	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ バナナ
6	月	チキンライス ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 コンソメスープ 【豆腐のすまし汁】 オレンジ	おかし	鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 ごま	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり オレンジ
7	火	ポテトコロッケ わかめごはん オーロラサラダ なすとうすあげのみそ汁 【なすのみそ汁】	パンケーキ	豚肉 わかめ うすあげ みそ 豆乳 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 きゅうり キャベツ なす パイナップル レーズン
8	水	五目ひやむぎ 【野菜煮込みうどん】 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 バナナ	おかか おにぎり	わかめ 卵 花かつお 牛乳	ひやむぎ 米 ごま	人参 もやし きゅうり しいたけ バナナ
9	木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 オレンジ	あんこ クッキー	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん オレンジ 小豆
10	金	ハヤシライス ひじきマヨドレサラダ バナナ	スイスロール	鶏肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 生クリーム	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ
11	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	豚肉 高野豆腐 牛乳	食パン スティックパン	人参 たまねぎ バナナ
13	月	ごぼとん丼 土佐和え【おひたし】 豆腐のすまし汁	豆腐の パンケーキ	豚肉 花かつお 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス いちごジャム	ごぼう 人参 たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜
14	火	手羽元のさっぱり煮 米飯 おくらのおかか和え 【おくらの和え物】 なすのみそ汁	揚げパン	鶏肉 花かつお わかめ みそ きなこ 牛乳	米 ロールパン	生姜 おくら キャベツ 人参 なす
15	水	ちくわの2色揚げ ゆかりごはん【米飯】 和風マヨサラダ たまねぎのみそ汁	ショートブレッド	ちくわ わかめ みそ 豆乳 牛乳	小麦粉 米 ごま りんごジャム	人参 キャベツ きゅうり たまねぎ
16	木	肉じゃが 米飯 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】 バナナ	ブルーベリー 蒸しパン	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 米 麩 蒸しパン粉 ブルーベリージャム	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん
17	金	和風チャーハン ウインナー ドレッシングサラダ 豆腐とうす揚げのみそ汁	ドーナツ	鮭 ウインナー 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
18	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり バナナ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20	月	海の日				
21	火	チキンカツ キャベツとツナのサラダ わかめごはん かぼちゃのみそ汁	バナナケーキ	鶏肉 シーチキン わかめ みそ 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ バナナ
22	水	びりん飯 ちくわとわかめの酢の物 蒸しシューマイ【さつまいも の煮物】 じゃがいものみそ汁	信玄餅風味 トースト	豆腐 うすあげ ちくわ わかめ 豚肉 みそ きなこ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 食パン バター	人参 ごぼう しいたけ 切り干し大根 キャベツ きゅうり
23	木	白身魚のごまダレ焼き【白身魚 の照り焼き】 麦ごはん【米飯】 小松菜とツナの和え物 豆腐と麩のみそ汁	ちんすこう	白身魚 シーチキン 豆腐 みそ 牛乳	ごま 米 麩 小麦粉	人参 小松菜 白菜
24	金	夏野菜ポークカレーライス マヨドレサラダ オレンジ	ぶどうゼリー	豚肉 牛乳	米	人参 たまねぎ なす キャベツ きゅうり ピーマン パプリカ オレンジ
25	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ バナナ
27	月	そばろチャーハン 三色ナムル 豆腐と冬瓜のみそ汁 【豆腐のみそ汁】	小倉パイ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり 冬瓜 小豆
28	火	メンチカツ ゆかりごはん【米飯】 春雨サラダ たまねぎのみそ汁	マドレーヌ	豚肉 みそ わかめ 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま 春雨 ホットケーキミックス	人参 キャベツ きゅうり たまねぎ
29	水	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 キャベツのみそ汁 オレンジ	きなこマフィン	牛肉 豆腐 大豆 みそ きなこ 豆乳 おから 牛乳	麩 米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 キャベツ オレンジ
30	木	冷やしうどん (煮込みうどん) 大豆の磯煮 肉団子 バナナ	鮭おにぎり	わかめ かまぼこ 大豆 ひじき 厚揚げ 豚肉 鮭 牛乳	うどん 米 ごま	人参 もやし しいたけ バナナ
31	金	ポークシチュー ブロッコリーとツナのサラダ 食パン オレンジ	パウムクーヘン	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 食パン 小麦粉	人参 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ オレンジ

()内は基準値

7月平均	未満児 3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		481 (490) Kcal	16.5 (18.0) g	16.7 (18.0) g	1.4 (1.3) g
		580 (580) Kcal	20.6 (22.0) g	20.6 (20.0) g	1.7 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ ご当地デー 熊本県・山梨県 ～

7月のご当地デーは熊本県の「びりん飯」と山梨県の「信玄餅風味トースト」です。

「びりん飯」… 熊本県の郷土料理で、肉や魚の代わりに豆腐を入れた混ぜご飯です。豆腐を油で炒める時の音が「びりん、びりん」と聞こえたことから名付けられたと言われています。

「信玄餅風味トースト」… 信玄餅は山梨県の代表的な銘菓で、一口サイズのお餅にたっぷりのきな粉と黒蜜をかけて食べるのが特徴です。園では食パンをお餅代わりにして、きな粉と黒蜜をかけていただきます。