



令和8年7月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 水	のりたまふりかけご飯 かれいの煮付け きゅうりとツナの和え物 いんげんの煮浸し 豚汁 デザート	米/上白糖	まがれい/ツナ缶/豚肩 ロース肉/白味噌/牛乳	生姜/きゅうり/いんげん/ 大根/人参/長葱/ごぼう/ バナナ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
2 木	冷やかけうどん 竹輪の磯辺揚げ いり鶏 デザート	うどん/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/オ リーブ油/さつま芋/上 白糖	紅かまぼこ/サラダ竹輪 /青のり/鶏もも肉/赤 味噌/牛乳	小葱/れんこん/たけのこ水 煮/人参/ごぼう/絹さや/ 干し椎茸/オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳 お菓子 牛乳	
3 金	卵そぼろご飯 鮭の西京焼き 浅漬け 名取汁 デザート 牛乳	米/上白糖/片栗粉/オ リーブ油/上白糖/薄力 粉/無塩バター	卵/トラウトサーモン/ 西京味噌/鶏もも肉/牛 乳/絹豆腐/味噌/クリーム	きゅうり/かぶ/大根/人参 /小松菜/パインアップル	豆腐のブラウニー お菓子 牛乳	
4 土	チキンカレー しぐれサラダ アスパラのバターソテー ポパイスープ デザート	米/オリーブ油/上白糖 /ごま油/無塩バター	鶏もも肉/ロースハム/ ダイスチーズ/ベーコン /牛乳	玉葱/カレーライスミックス /きゅうり/人参/アスパラ /ほうれん草/オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳	
6 月	ご飯 鶏のスペアリブ風 ほうれん草ソテー 白菜と塩昆布の中華漬け 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/ごま油/オリーブ油 /食パン	鶏もも肉/ベーコン/塩 昆布/木綿豆腐/白味噌 /ピザ用チーズ/牛乳	ほうれん草/白菜/長葱/オ レンジ	チーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
7 火	そうめん かしわ天 かぼちゃの天ぷら トマトとおくらの和え物 デザート	そうめん/片栗粉/薄力 粉/調合油/無塩バター /上白糖/粉砂糖	鶏さき身/花ガツオ/卵	なめこ/小松菜/かぼちゃ/ トマト/オクラ/大葉/すい か/ベリーミックス/レモン 果汁	お星さまクッキー カルピス お菓子 牛乳	
8 水	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜の正油風味 アスパラの煮浸し なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/ごま油/白すりごま /パイシート/マヨネー ズ	鯖/かにフレーク/木綿 豆腐/白味噌/ベーコン /粉チーズ/牛乳	小松菜/アスパラ/なめこ/ 糸みつば/パインアップル	ベーコンエビ 牛乳 お菓子 牛乳	
9 木	ロールパン スパニッシュオムレツ いんげんとベーコンソテー ツナサラダ 大根スープ デザート	ロールパン/じゃが芋/ オリーブ油/米/白いり ごま	卵/豚ひき肉/ダイス チーズ/牛乳/ベーコン /ツナ缶/塩鮭	いんげん/レタス/きゅうり /黄パプリカ/大根/バナナ	鮭ご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
10 金	焼きそば アメリカンドック フライドポテト・チキンナゲット 冷やしきゅうりの漬物 トマトの卵スープ デザート	焼きそば/オリーブ油/ ホットケーキミックス/ フライドポテト/調合油 /スポンジケーキミックス /上白糖	豚肩ロース肉/青のり/ ウィンナー/卵/牛乳/ チキンナゲット/生ク リーム	キャベツ/人参/青ピーマン /きゅうり/レタス/トマト /すいか/ベリーミックス/ レモン果汁	ベリーケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
11 土	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーのごま和え かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/白すりごま /食パン/ケーキシロッ プ	白味噌/生わかめ/ピザ 用チーズ/牛乳	大根/ブロッコリー/かぶ/ 長葱/オレンジ	メープルチーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
13 月	ご飯 焼肉 ナムル 千切りキャベツ わかめスープ デザート	米/上白糖/ごま油/オ リーブ油/白いりごま/ 薄力粉/無塩バター/上 白糖	豚肩ロース肉/生わかめ /卵/牛乳	にんにく/長葱/人参/緑豆 もやし/ほうれん草/キャベ ツ/パインアップル/レモン 果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
14 火	ナポリタン ポップコーンチキン ポテトサラダ オニオンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ 油/薄力粉/パン粉/調 合油/クウォーターカッ トポテト/マヨネーズ/ 無塩バター/上白糖	ロースハム/鶏もも肉/ 十勝飲むヨーグルト/卵	青ピーマン/玉葱/マッシュ ルーム水煮/カットトマト缶 /きゅうり	マドレーヌ 麦茶 お菓子 牛乳	
15 水	食パン かれいのレモンバター ほうれん草ソテー フライドポテト ミネストローネ デザート	食パン/薄力粉/オリーブ 油/無塩バター/マヨ ネーズ/フライドポテト /調合油/上白糖/ス イートカットポテト/上 白糖	まがれい/ベーコン/牛 乳/卵黄	レモン果汁/ほうれん草/ キャベツ/人参/玉葱/にん にく/カットトマト缶/パセ リ/パインアップル	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 木	タコライス おくらとベーコンの炒め物 れんこんサラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/白すりごま	豚ひき肉/ダ이스チーズ /ベーコン/白味噌/卵 /牛乳/ホイップクリーム	玉葱/きゅうり/トマト/レタ ス/オクラ/れんこん/人参/ モロヘイヤ/にんにく/りんご ジュース/デザートソース(い ちご)/いちご	毎ミルクプリン お菓子 牛乳	
17 金	ご飯 さわらの柚庵焼き きゅうりとトマトの和え物 なすの煮浸し ニラ卵味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/オリ ブ油/薄力粉/強力 粉/上白糖/片栗粉/白 いりごま	さわら/卵/白味噌/豚 ひき肉/牛乳	ゆず果汁/きゅうり/トマト/ なす/にら/バナナ/小葱/生 姜/にんにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳	
18 土	チキンカレー しぐれサラダ アスパラのバターソテー ポパイスープ デザート	米/オリーブ油/上白糖 /ごま油/無塩バター	鶏もも肉/ロースハム/ ダイスチーズ/ベーコン /牛乳	玉葱/カレーライスミックス/ きゅうり/人参/アスパラ/ほ うれん草/オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳 お菓子 牛乳	
21 火	ご飯 変わりローストチキン 春雨の中華炒め 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米/緑豆春雨/ごま油/ 片栗粉/食パン/マーガ リン	鶏もも肉/豚ひき肉/木 綿豆腐/白味噌/ロース ハム/スライスチーズ/ 卵/牛乳	長葱/人参/生しいたけ(菌床 栽培、生)/にら/たけのこ水 煮/トマト/オレンジ	クロックムッシュ 牛乳 お菓子 牛乳	
22 水	バターチキンカレー ズッキーニのソテー 海藻サラダ コンソメスープ デザート	米/無塩バター/ごま油 /薄力粉/上白糖	鶏もも肉/生クリーム/ ホタテ風味フレーク/か にフレーク/卵/牛乳	玉葱/ズッキーニ/きゅうり/ レタス/パセリ/人参/パイ ナップル	キャロットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
23 木	冷やし中華 レバーの竜田揚げ カリフラワーのソテー 青梗菜とホタテのスープ デザート	冷やし中華/ごま油/上 白糖/オリーブ油/片栗 粉/調合油/無塩バター /薄力粉	ロースハム/卵/レバー /ベーコン/ホタテ風味 フレーク/牛乳	きゅうり/カリフラワー/にん にく/青梗菜/りんごジュース /レモン果汁	蒸しケーキ(レモン) 牛乳 お菓子 牛乳	
24 金	麦ご飯 鯖の味噌煮 豚肉の昆布茶和え 切干大根の漬物 もやしの味噌汁 デザート	米/押麦/上白糖/ごま 油	鯖/白味噌/豚肩ロース 肉/塩昆布/油揚げ/チ キンナゲット/牛乳	生姜/ほうれん草/切干大根/ きゅうり/緑豆もやし/すいか	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳	
25 土	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーのごま和え かぶの甘酢漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/上白糖/白すりごま /食パン/ケーキシロッ プ	白味噌/生わかめ/ピザ 用チーズ/牛乳	大根/ブロッコリー/かぶ/長 葱/オレンジ	メープルチーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳	
27 月	ご飯 さき身フライ 切干大根のスタミナ炒め 千切りキャベツ 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/調 合油/オリーブ油/ク ウォーターカットポテ ト/片栗粉/上白糖	鶏さき身/卵/豚ひき肉 /生揚げ/白味噌/牛乳	切干大根/人参/コーン缶/長 葱/にら/にんにく/生姜/ キャベツ/小葱/バナナ	芋もち 牛乳 お菓子 牛乳	
28 火	沖縄そば クーフィリチー 人参しりしり デザート	茹で中華めん/調合油/ 上白糖/ごま油/オリ ブ油/薄力粉/粉砂糖	紅かまぼこ/豚バラ肉/ 細め昆布/油揚げ/豚肩 ロース肉/ツナ缶/卵/ 牛乳	小葱/人参/パインアップル	ちんすこつ 牛乳 お菓子 牛乳	
29 水	ロールパン かわいいの香草焼き ミモザサラダ ふわふわスープ デザート	ロールパン/マヨネーズ /パン粉/オリーブ油/ 米/上白糖	まがれい/粉チーズ/卵 /十勝飲むヨーグルト/ 豚ひき肉	パセリ/きゅうり/キャベツ/ アスパラ/コーン缶/コーンク リーム缶/生姜	そぼろご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳	
30 木	ご飯 豚ヒレ肉の照り焼き ニラと卵の炒め物 冬瓜の味噌汁 デザート	米/片栗粉/上白糖/オリ ブ油/薄力粉/無塩 バター	豚ひれ/卵/油揚げ/白 味噌/牛乳	にら/トマト/冬瓜/すいか/ バナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳	
31 金	ご飯 鮭の南蛮漬け 白菜の旨煮 潮汁 デザート	米/片栗粉/調合油/上 白糖/ビーフン/小町麴 /ホットケーキミックス /白玉粉	生鮭/ツナ缶/なると巻 き/粉チーズ/牛乳	玉葱/人参/白菜/糸みつば/ パインアップル	ボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	

月平均栄養価	エネルギー595kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 20.7g
--------	--------------	-------------	----------



おすすめレシピを公開中♪