



7 月 献 立 表



2026年07月

竜之口こども園(一般)

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)		
		◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの	3歳未満	3歳以上
1 15	水	ご飯、コーンコロッケ、ツナサラダ、トマト	じゃがいも、米、○ミックス粉(ホワイトソルガム)(1日)、○砂糖、パン粉、油、○粉糖、小麦粉 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮、○バター、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○お祝いカップケーキ(1日)、○小魚の甘辛(15日)、ミレービスケット	569 (1日)	642 (1日)
2 16	木	ご飯、豚肉と厚揚げの中華炒め、グリーンポテト、小魚三杯酢	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚も肉、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、○バナナ、にんじん、もやし、チンゲン菜	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ミックスフルーツ	452	496
3 17	金	ご飯、鶏肉のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのごまヨササラダ、ゆでとうもろこし	米、○ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○スライスチーズ、ごま、しょうゆ、◎牛乳	とうもろこし、○パイナップル、にんじん、ごぼう、きゅうり、◎バナナ、キャベツ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○チーズパンサンド	509	598
4 18	土	焼きそば、もやしのゆかりあえ、オレンジ	焼きそばめん、油	○牛乳、豚ばら肉、ちくわ、かつお節、◎牛乳	もやし、キャベツ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、きゅうり、あお	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたぼた焼き	463	485
6	月	ご飯、夏野菜のそぼろ煮、もずくの酢の物、パイン缶	米、○米粉、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、○バター、しょうゆ、◎牛乳	パイン缶、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、なす、にんじん、もずく、きゅうり、チンゲン菜	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ココアクッキー	534	593
7	火	とうもろこしごはん、魚の竜田揚げ、和風サラダ、天の川そうめん汁、すいか	米、干しそうめん、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、きはだまぐろ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	すいか、キャベツ、にんじん、こまつな、とうもろこし、オクラ、しょうが、カットわか	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○セタゼリー	452	484
21	火	ご飯、鶏肉の照り焼き、きゅうりとひじきの和え物、おくら納豆	○じゃがいも、米、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、納豆、しらす干し、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	きゅうり、もやし、オクラ、にんじん、ひじき、きざみのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○スティックポテト	466	512
8 22	水	ご飯、マーボーなす、青菜のナムル、トマト	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、○しらす干し、ごま、しょうゆ、◎ごま、◎牛乳	ほうれんそう、トマト、なす、にんじん、もやし、たまねぎ、葉ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが、○あ	◎牛乳、◎フルーツ、○牛乳、○ゴまじゃこトースト	490	552
9 23	木	ハヤシライス、グリーンサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○小麦粉、ハヤシフレーク、○砂糖、○油、ケチャップ、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚もも肉、○調製豆乳、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、○バナナ、○レモン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○豆乳バナナケーキ	527	586
10 24	金	ご飯、魚の南蛮漬け、とうがんとみそ汁、味付けのり	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、あじ、米みそ(中みそ)、油揚げ、しょうゆ、いわし、◎牛乳	とうがんとみそ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、味付けのり、カットわか	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○スーパーカップバナナ、○ペーパークッキー	541	630
11 25	土	ぶっかけひやむぎ、磯あえ、もも缶	干しひやむぎ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、もも缶、にんじん、こまつな、干しいたけ、塩こんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	485	510
13 27	月	ご飯、グリルチキン、かぼちゃのごまドレッシングサラダ、手作りふりかけ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ながいも、米粉、砂糖、油、○油、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○ちくわ、ハム、ごま、しらす干し、しょうゆ、○かつお節、◎牛乳	○キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ひじき、○刻みこんぶ、○あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○お好み焼き	500	556
14 28	火	ご飯、肉じゃが、野菜の酢の物、バナナ	じゃがいも、米、しらたき、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚もも肉、○乳酸菌飲料、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、いんげん、◎みかん缶	◎牛乳、◎みかん缶、○牛乳、○カルピスゼリー	384	462
29	水	ビビンバ、コーンとウインナーのスープ、もも缶	米、○片栗粉、○米粉、○油、○砂糖、○コーンスターチ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、しょうゆ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、◎牛乳	もやし、にんじん、もも缶、こまつな、○トマト、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、○きんぴら	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○トマトブレッツェル	576	647
30	木	ご飯、鶏肉のマリネ、スパゲティソテー、おくらスープ	米、○小麦粉、スパゲティ、ケチャップ、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉、○バター、○卵、ベーコン、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、ピーマン、赤ピーマン、○干しぶどう	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○カレンズサブレ	542	608
31	金	ご飯、魚の塩焼き、野菜炒め、きざみ昆布のおかか煮	米、○小麦粉、○砂糖、○コーンスターチ、○グラニュー糖、ごま油、砂糖	○牛乳、鮭、○生クリーム、ベーコン、○絹ごし豆腐、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、しめじ、刻みこんぶ	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○メロンパン	445	530

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。