



7月 給食献立表

(3～5歳児)



令和8年7月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 水	☆海の幸たっぷりメニュー わかめごはん・白身魚フライ🐟 野菜たっぷりひじきサラダ・かつおだし香るかき玉汁	白身魚フライ きゅうり コーン ひじき 鶏卵 長ねぎ	おかし ヨーグル ジョイ	457
2 木	ごはん・生揚げのそぼろ煮・かぼちゃのごま和え・えのきのみそ汁	生揚げ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ えのき 油揚げ	おかし 牛乳	400
3 金	和風スパゲッティー・ポトフ・フルーチェ	スパゲッティー ベーコン 玉ねぎ しめじ ウインナー 大根	ミニ クロワッサン 牛乳	362
4 土	ごはん・ケチャップ肉団子・切り干し大根の炒め煮・玉ねぎのみそ汁	肉団子 切干大根 玉ねぎ 油揚げ 小松菜 高野豆腐	おかし 牛乳	365
6 月	キーマカレーライス・わかめの酢の物・りんごジュース	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	472
7 火	《誕生会》 天の川そうめん・おほしさまポテト・ぶどうヨーグルト	そうめん 錦糸卵 蒸し鶏 大根 人参 オクラ ポテト	シフォン ケーキ 牛乳	373
8 水	お好み焼き風トースト・ブロッコリーのコーンサラダ・ポタージュスープ バナナ	食パン ツナフレーク チーズ ブロッコリー コーン じゃがいも	おかし ジョア	473
9 木	ごはん・五目卵焼き・ごぼうの鶏そぼろ和え・豆腐のみそ汁	卵焼き ごぼう 鶏挽肉 木綿豆腐 人参 白菜	おかし 牛乳	438
10 金	☆7月10日 納豆の日メニュー スタミナ納豆ごはん・赤魚の煮付け・小松菜の塩昆布和え・なめこ汁	納豆 豚挽肉 にら 赤魚切身 小松菜 もやし なめこ	たい焼き 牛乳	372
11 土	ごはん・鶏の照焼き・マカロニサラダ・青菜のみそ汁	照焼きチキン マカロニ チーズ きゅうり ほうれん草	おかし 牛乳	400
13 月	ごはん・ポークシチュー・きゅうりの中華和え・白ぶどうジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり コーン	おかし 牛乳	458
14 火	ジャムサンド・チーズインハンバーグ・コロコロサラダ・BLTスープ	食パン チーズインハンバーグ じゃがいも きゅうり ベーコン	ゆかり おにぎり 麦茶	425
15 水	ごはん・からあげ・無限ほうれん草サラダ・五目みそ汁	からあげ ほうれん草 大根 ツナフレーク ごぼう 油揚げ	おかし 牛乳	410
16 木	ごはん・肉豆腐・里芋のおかか和え・もやしのみそ汁	焼き豆腐 糸こんにゃく 長ねぎ 里芋 水煮 もやし しめじ	おかし 牛乳	360
17 金	ジャージャーめん・中華風コーンスープ・ソフール	中華麺 豚挽肉 だけのご水煮 鶏卵 コーン しいたけ 玉ねぎ	メロンパン 牛乳	436
18 土	ごはん・麻婆なす・大根サラダ・はんぺんのみそ汁	鶏挽肉 長なす 大根 人参 きゅうり カニカマ はんぺん	おかし 牛乳	374
20 月	海 の 日			
21 火	ごはん・ポークビーンズ・オクラのチーズサラダ・長ねぎのみそ汁	大豆水煮 豚挽肉 オクラ チーズ 長ねぎ しめじ	バウムクーヘン 牛乳	404
22 水	バタークロワッサン・さけのカレームニエル・ジュリアンサラダ・肉団子スープ	クロワッサン さけ切身 キャベツ 肉団子 えのき	おかし ミルージュ	439
23 木	サラダうどん・揚げギョーザ・元気ヨーグルト	うどん ツナフレーク きゅうり コーン ギョーザ ミニトマト	スナック スティック 牛乳	363
24 金	ごはん・親子煮・チンゲン菜の千草和え・しめじのみそ汁	鶏もも肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 油揚げ 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	356
25 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	肉みそあん包み すき昆布 糸こんにゃく 油揚げ もやし	おかし 牛乳	400
27 月	ハヤシライス・春雨サラダ・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり	おかし 牛乳	491
28 火	コッペパン・チキンのトマト煮・花野菜の彩りサラダ・ミルクスープ	コッペパン 鶏もも肉 トマト缶 カリフラワー ブロッコリー 白菜	フルーツ ポンチ 麦茶	409
29 水	ごはん・かに玉風卵焼き・五目きんぴら・豚汁	鶏卵 カニカマ れんこん水煮 チーズ ピーマン じゃがいも	おかし バナナ ミルク	398
30 木	焼肉丼・さつまいもの甘露煮・わかめのみそ汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ 人参 さつまいも 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	422
31 金	冷やし中華・とうもろこしの香ばし揚げ・牧場の朝ヨーグルト	中華麺 錦糸卵 もやし きゅうり カニカマ 香ばし揚げ	イチゴ スペシャル 牛乳	378

くねらい

・正しい生活習慣を心がけ、暑さに負けない体をつくる。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。