

2026年

7月

献立表



すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 水	ごはん みそ汁 タラの機部揚げ ブロッコリーの炒り卵和え	○フルーチェ(ピーチ)	高野豆腐 タラ たまごそぼろ	米 ドレッシング	なす ねぎ あおのり ブロッコリー カリフラワー にんじん
2 木	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン 青梗菜のナムル	○マシュマロクリスピー	鶏もも肉 錦糸卵	米 ごま	わかめ もやし チンゲン菜 白菜 人参
3 金	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のツナ和え 納豆	○ホットケーキ	木綿豆腐 豚小間 ツナ 納豆	米	なめこ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん
6 月	ごはん みそ汁 チーズはんぺんフライ 車麩の卵とじ	○きな粉蒸しパン	焼き麩 チーズはんぺんフライ たまご	米	白菜 チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ にんじん グリーンピース
7 火	【行事食 セタ】 ごはん セタ春雨スープ 星形コロケ キャベツとカニカマのサラダ セタお星さまゼリー	○ドーナツ	コロケ カニフレーク	米 春雨 ドレッシング	オクラ にんじん キャベツ カリフラワー きゅうり
8 水	【お誕生会】 ロールパン コーンスープ 照り焼きチキン マカロニサラダ お誕生日アイス(バニラ)	○パナナムース	照り焼きチキン ロースハム	ロールパン マカロニサラダ	コーン ブロッコリー
9 木	ごはん みそ汁 ハンバーグ エビサラダ チーズ	○マカロニきなこ	おつゆ麩 ハンバーグ むきえび	米 マヨネーズ チーズ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ アスパラガス にんじん
10 金	味噌ラーメン ミニ春巻き バナナ 牛乳	○ベルギーワッフル	豚もも肉 春巻き 牛乳	中華麺	もやし にんじん にら コーン しいたけ バナナ
13 月	ご飯 みそ汁 海老かつ 切り干し大根の煮物	○ホットケーキ	油揚げ 海老カツ さつま揚げ	米	なす しめじ 大根 にんじん さやいんげん
14 火	マーボー丼 かきたまスープ 春雨サラダ ヨーグルト	○ベアクリームワッフル	木綿豆腐 豚ひき肉 たまご ロースハム	米 春雨 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ わかめ ねぎ きゅうり
15 水	ごはん すまし汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ツナポテサラダ	○いちごムース	おつゆ麩 生揚げ 豚こま肉 ツナ	米 ポテトサラダ	もやし ねぎ 玉ねぎ ピーマン アスパラガス
16 木	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ すいか 牛乳	○スナックスティック	豚ひき肉 ロースハム 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン すいか
17 金	【終業式】 ごはん ミネストローネ ホキのフリッター 小松菜とかにかまの和え物	○クレープ	大豆 ベーコン ホキ カニフレーク 錦糸卵	米 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ トマト 小松菜 白菜
21 火	ごはん みそ汁 さんまのみぞれ煮 たまごサラダ 納豆	○マドレーヌ	さんま たまご カニフレーク 納豆	米	玉ねぎ にんじん わかめ カリフラワー きゅうり
22 水	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え	○プリン	絹ごし豆腐 ハンバーグ ちくわ	米	ほうれん草 コーン 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー
23 木	食パン ジャム じゃがいものクリームスープ チキンカツ コールスローサラダ	○焼きおにぎり	チキンカツ ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも ドレッシング	にんじん コーン キャベツ きゅうり
24 金	肉みそジャージャー麺 ミートコロケ バナナ 牛乳	○豆乳蒸しパン	豚ひき肉 ミートコロケ	うどん	しいたけ きゅうり もやし バナナ
27 月	ごはん みそ汁 若鶏のごま照り焼き ほうれん草サラダ	○フレンチトースト	油揚げ カニフレーク 若鶏のごま照り焼き	米 ドレッシング	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん
28 火	チキンカレー キャベツとツナの和え物 ストロベリーゼリー 牛乳	○カルシウムせんべい	鶏もも肉 ツナ	米 カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ きゅうり
29 水	けんちんうどん 野菜入りつくね フルーツヨーグルト	○ぶどうムース	高野豆腐 豚こま肉 野菜入りつくね ヨーグルト ホイップクリーム	うどん	大根 にんじん さといも ごぼう ねぎ バナナ みかん缶
30 木	ごはん みそ汁 さわらの西京焼き チンゲン菜のゴママヨ和え おかかふりかけ	○ホワイクリームブッセ	油揚げ カニフレーク 錦糸卵 さわら	米 マヨネーズ ごま おかかふりかけ	大根 ねぎ チンゲン菜
31 金	豚丼 みそ汁 小松菜とちくわのサラダ チーズ	○ホットケーキ	豚こま肉 ちくわ	米 ドレッシング	玉ねぎ にんじん ほうれん草 オクラ えのきたけ ねぎ 小松菜 カリフラワー

給食MEMO

・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 480Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.8g 食相当量 2.1g
 3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 442Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.1g 食相当量 2.4g