7月 こんだて

令和8年6月29日
社会福祉法人見真会　明光保育園

日付		献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	材料名・体内でのはたらき 血や肉や骨になるもの	材料名・体内でのはたらき 熱や力となるもの	材料名・体内でのはたらき 体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー 4歳児
1	水	牛乳 ヨーグルト	カナダ 野菜ピラフ 鮭のメープルマスタードソースかけ レタスサラダ クラムチャウダー オレンジ	牛乳 バナナ春巻き	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ エビ	米 春巻きの皮 油	玉葱 人参 コーン オレンジ アスパラ ブロッコリー バナナ レタス スナックピース キャベツ	496
2	木	牛乳 バナナ	冷麦 夏野菜とエビのかき揚げ ブロッコリーのチーズ和え すいか	牛乳 梅大葉おにぎり	牛乳 卵 かまぼこ かつお節 エビ チーズ	米 冷麦 てんぷら粉 油	きゅうり 人参 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー すいか 大葉 梅	502
3	金	牛乳 ミニ食パン	アメリカ ハンバーガー フライドポテト アメリカンサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 水ようかん	牛乳 チーズ 牛肉 豚肉 ベーコン	パン じゃが芋 油 砂糖	サニーレタス 玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス コーン キャベツ ねぎ バナナ	514
4	土	牛乳 ビスケット	フランス ご飯 カニクリームコロッケ 蒸しブロッコリー 白菜の胡麻和え トマトと卵のスープ バナナ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 カニ しらす たまご	米 油 砂糖 ゴマ	ブロッコリー 白菜 小松菜 人参 トマト 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ	508
5	日	休日保育（お弁当を持ってきてください。）						
6	月	牛乳 バナナ	ご飯 アジフライ ボイルキャベツ オレンジ 枝豆入り切昆布サラダ とうもろこしみそ汁	牛乳 ねぎみそチーズ おにぎり	牛乳 アジ 卵 枝豆 しらす 豆腐 チーズ みそ	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 小松菜 とうもろこし なす ねぎ オレンジ	517
7	火	牛乳 かぼちゃ 人参リング	誕生日会 七夕会 七夕いなり寿司 鶏肉の唐揚げ ごぼうの白和え かき卵汁 メロン	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 あげ 卵 鶏肉 ひじき 豆腐 白みそ	米 片栗粉 油 砂糖	人参 オクラ ブロッコリー ごのう ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ メロン すいか キウイ パイン	499
8	水	牛乳 やきいも クッキー	メキシコ タコス風ライス カラフルサラダ ビーンズスープ グレープフルーツ	牛乳 カレーチーズ トースト	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン ウインナー 大豆	米 食パン 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ トマト レタス 黄ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー いんげん グレープフルーツ	479
9	木	牛乳 小魚スナック	ごはん 鯖の梅みそ煮 豚肉と厚揚げとなすの炒め煮 みつばのふわふわかきたま汁 キウイフルーツ	牛乳 野菜チップス	牛乳 鯖 みそ 豚肉 厚揚げ たまご	米 砂糖 油 さつまいも	いんげん なす 人参 ねぎ みつば 玉ねぎ 蓮根 キウイフルーツ	486
10	金	牛乳 ミルクウエハース	ごはん 豚しゃぶ かぼちゃのそぼろ煮 そうめん入りすまし汁 バナナ	牛乳 グレープゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 たまご	米 砂糖 そうめん	キャベツ 玉葱 水菜 人参 南瓜 グリンピース しいたけ みつば バナナ	472
11	土	牛乳 野菜せんべい	京都 ごはん 鮭の西京焼き いんげんのおかか和え スパゲティーサラダ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鮭 みそ かつお節 ハム	米 スパゲティー マヨネーズ ホットケーキミックス	いんげん 玉葱 にんじん きゅうり コーン なす たまねぎ ねぎ オレンジ	481
12	日	休日保育（お弁当を持ってきてください。）						
13	月	牛乳 ミニ食パン	広島 広島菜とちりめんの混ぜご飯 呉の肉じゃが 瀬戸内レモンサラダ ひろしまっ子汁 すいか	牛乳 広島レモンゼリー	牛乳 しらす 牛肉 ツナ わかめ みそ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	広島菜 人参 玉葱 いんげん 白菜 きゅうり 大根 レモン えのき 玉ねぎ ねぎ すいか	493
14	火	牛乳 かぼちゃ クッキー	ご飯 夏野菜とエビの天ぷら盛合わせ 豆苗みそ汁 アスパラじゃこ炒め グレープフルーツ	牛乳 抹茶クッキー	牛乳 エビ しらす みそ たまご	米 てんぷら粉 油 砂糖 小麦粉 バター ホットケーキミックス	なす オクラ アスパラ 人参 コーン 豆苗 えのき 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	523
15	水	牛乳 ヨーグルト	ごはん カレイのおろし煮 肉豆腐 セロリとベーコンのスープ メロン	牛乳 フライドポテト	牛乳 カレイ 牛肉 豆腐 ベーコン	米 砂糖 油 じゃが芋	大根 にんじん いんげん 玉ねぎ ごぼう しいたけ ねぎ セロリ キャベツ メロン	487
16	木	牛乳 小魚ぽんせん	ドイツ ご飯 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト ソーセージサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 きな粉パイ	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵 ちくわ きな粉	米 マヨネーズ パン粉 じゃがいも 砂糖 パイシート	ブロッコリー コーン 人参 白菜 たまねぎ ねぎ バナナ	483
17	金	牛乳 ほうれん草 ビスケット	イタリア ごはん 鱈とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ オニオンスープ キウイフルーツ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 鱈 ハム ベーコン	米 マカロニ マヨネーズ 食パン バター 油	キャベツ まいたけ トマト グリンピース 玉葱 きゅうり コーン ブロッコリー 人参 キウイ	474
18	土	牛乳 ビスケット	韓国 スタミナ焼肉丼 チョレギサラダ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 牛肉 蒸し鶏 みそ たまご	米 砂糖 ごま油 食パン	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし コーン サニーレタス しろねぎ 胡瓜 茄子 ねぎ オレンジ	491
19	日	休日保育（お弁当を持ってきてください。）						
20	月	海の日 休日保育（お弁当を持ってきてください。）						
21	火	牛乳 バナナクッキー	たくあんとじゃこの混ぜご飯 おこのみ揚げ オクラともずくの酢の物 具だくさん豚汁 キウイ	牛乳 ホットサンド	牛乳 しらす ちくわ えび のり もずく みそ 豚肉 あげ ハム チーズ	米 天ぷら粉 砂糖 ゴマ 食パン マヨネーズ	大葉 キャベツ 人参 オクラ ごぼう だいこん 白菜 ねぎ キウイフルーツ	505
22	水	牛乳 野菜スティック	ごはん ぶりの照焼 蒸ブロッコリー ひじきと枝豆のサラダ わかめスープ メロン	牛乳 たこ焼き風 おにぎり	牛乳 ぶり ひじき 枝豆 わかめ 豆腐 チーズ えび のり かつお節	米 マヨネーズ ごま ごま油	ブロッコリー 人参 コーン ごぼう 白葱 ねぎ メロン	479
23	木	牛乳 いちごミルク クッキー	ごはん カレイの人参ソース焼き ほうれん草ソテー 五色和え かきたま汁 すいか	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 カレイ ベーコン しらす 塩昆布 たまご きな粉	米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 パン 油	人参 キャベツ コーン たまねぎ ねぎ すいか	475
24	金	牛乳 野菜ボーロ	土用の丑の日 献立 あなごのひつまぶし 鶏肉と冬瓜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 メロン	牛乳 桃ゼリー	牛乳 あなご たまご 鶏肉 わかめ しらす 豆腐	米 砂糖 片栗粉	ねぎ 冬瓜 人参 胡瓜 ごぼう メロン 黄桃	482
25	土	牛乳 野菜せんべい	塩焼きそば シーザーサラダ ほうれん草のみそ汁 バナナ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 豚肉 ハム チーズ みそ 生クリーム	中華麺 パン	キャベツ 人参 もやし ピーマン コーン アスパラ ほうれん草 バナナ	474
26	日	休日保育（お弁当を持ってきてください）						
27	月	牛乳 豆乳ココア クッキー	ごはん 鯖の塩焼き アスパラソテー ほうれん草の白和え すまし汁 オレンジ	牛乳 おかかチーズ おむすび	牛乳 鯖 たまご 豆腐 白みそ チーズ かつお節	米 ごま 砂糖 さつま芋	アスパラ コーン 人参 ほうれん草 えのき ねぎ オレンジ	471
28	火	牛乳 ミルク ウエハース	沖縄 ご飯 ポークチャップ ゴーヤーチャンプル 豆腐とスパムのみそ汁 バナナ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 豚肉 卵 かつお節 豆腐 スパム みそ	米 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 グリンピース ゴーヤ もやし ねぎ たまねぎ バナナ	494
29	水	牛乳 わかめ せんべい	夏野菜たっぷりカレー グリーンサラダ 冬瓜とベーコンのスープ すいか	牛乳 大学芋風トースト	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	米 食パン ごま さつまいも 砂糖	なす 玉葱 人参 すいか ズッキーニ ブロッコリー 胡瓜 レタス 冬瓜 ねぎ	499
30	木	牛乳 人参かぼちゃ せんべい	梅じゃこご飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラの胡麻和え 白ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 あんこパイ	牛乳 しらす 鶏肉 たまご ひじき あげ みそ わかめ	米 砂糖 ごま パイシート	梅 大葉 大根 ねぎ オクラ 人参 白葱 オレンジ	483
31	金	牛乳 アンパンマン ビスケット	中国 ご飯 麻婆茄子 バンバンジーサラダ 中華風スープ バナナ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 豚肉 みそ 卵 蒸しどり かにかま	米 砂糖 片栗粉 ごま油	なす 白葱 ねぎ キャベツ 人参 コーン きゅうり えのき レタス バナナ キウイフルーツ	486

＜ 7月の行事予定 ＞

☆ 4日(土) 乳児クラス運動遊び参観・懇談会
☆ 7日(火) 誕生日会・七夕のつどい
☆ 9日(木) 避難訓練(火災)
☆10日(金) 人形劇(白・青・黄組)
☆16日(木) 避難訓練(不審者)
☆24日(金) デイキャンプ(白組)
☆30日(木) 茶道のひろば(白組)

※メニュー及び食材は，仕入れの都合で変更することがあります。

★7月チャレンジメニュー★

初めて『いなり寿司』に挑戦します。
七夕献立の日に，彩り豊かな具材と星形のトッピングで星空を表現します。
星空を思い，七夕飾りの短冊に願いを込めて，味わってください。

7月7日(火)
七夕
いなり寿司

土用の丑の日の献立

24日(金)『**あなごのひまぶし**』が”うなぎ”に代わって登場します。
縁起が良い言われる『う』の字が付く，冬瓜(とうがん)を使った煮物ときゅうりを使った酢の物とで夏の暑さに負けない元気な体を保ちましょう！