

2026年度

7月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園分園 野の花園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			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
1 ／ 水 31 ／ 金	ご飯 ゴーヤチャンプルー くすきりの酢の物 たっぷり野菜の千六百本汁	牛乳 ザクザククッキー 牛乳（乳児のみ）	米／ごま油／くすきり（乾） ／きび糖／無塩バター／薄 力粉／コーンフレーク	木綿豆腐／豚モモ肉／たま ご／かつお加工品（かつお 節）／わかめ／牛乳	にがうり／りよくとうもやし／に んじん／生しいだけ／きゅうり／ トマト／だいこん／たけのこ（水煮 缶詰）／ごぼう／ねぎ
2 16 ／ 木	食パン アジのフライ キャベツもりもりサラダ かぶの野菜スープ	牛乳 わかめとシラスのおにぎり 牛乳（乳児のみ）	食パン／薄力粉／パン粉 （生）／なたね油／ごま油／ きび糖／米／ごま	まあじ／生わかめ／まぐろ 缶詰（水煮ルーカット）／鶏モ モ肉／牛乳／しらす干し （半乾燥品）	キャベツ／レタス／とうもろこし 缶詰（赤・白）／にんじん／ぶなしめじ ／ねぎ／かぶ／かぶ（葉）
3 17 ／ 金	夏野菜カレー レタスとパインのサラダ ジュリエヌスープ	牛乳 英字ビスケット ミニわかめちゃん 牛乳（乳児のみ）	米／なたね油／無塩バター ／オリーブ油／きび糖	鶏モモ肉／豚モモ肉／牛乳	玉葱／日本かぼちゃ／ズッキーニ ／青ピーマン／なす／にんじん／ レタス／きゅうり／みずけな／ とうもろこし缶詰（赤・白）／パイン アップル（缶詰）／えのきたけ／パ セリ
4 18 ／ 土	ねぎ塩豚丼 キャベツのごま酢和え 白菜とコーンのすまし汁	牛乳 みかんもち 牛乳（乳児のみ）	米／しらたき／ごま油／き び糖／ごま／なたね油／上 新粉／白玉粉／上白糖／か たくり粉	豚モモ肉／鶏若鶏肉モモ （皮なし）／牛乳	玉葱／ねぎ／にんじん／葉ねぎ／ キャベツ／はくさい／とうもろこ し缶詰（赤・白）／温州蜜柑ストロベリー
6 ／ 月 21 ／ 火	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き もすく酢 炒めなめこ汁	牛乳 じゃことキャベツの お好み焼き 牛乳（乳児のみ）	米／ほちみつ／ごま油／き び糖／薄力粉／なたね油	豚モモ肉／麦みそ／沖縄も ずく（塩蔵、塩抜き）／木綿 豆腐／牛乳／しらす干し （半乾燥品）	にんにく／しょうが／サラダ菜／ きゅうり／なめこ／玉葱／葉ねぎ ／キャベツ／にんじん
7 ／ 火	七タちらし とり天 わかめのすまし汁	牛乳 七タそうめん 牛乳（乳児のみ）	米／てんさい糖／きび糖／ ごま油／薄力粉／かたくり 粉／米油／そうめん・ひや むぎ（乾）／なたね油	油揚げ／ロースハム／鶏若 鶏肉胸（皮付き）／生わかめ ／牛乳／鶏ひき肉	にんじん／れんこん／とうもろこ し缶詰（赤・白）／玉葱／かぶ（葉）／え のきたけ／しょうが／葉ねぎ／オ クラ
8 22 ／ 水	ソフトフランス チキンのカレーヨーグルト ツナと野菜のバジルサラダ モロヘイヤスープ	麦茶 米粉ときな粉のマフィン 牛乳（乳児のみ）	フランスパン／なたね油／ じゃがいも／オリーブ油／ 無塩バター／米粉／ベーキ ングパウダー／さとうきび 糖／サフラワー油	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ ヨーグルト（全脂無糖）／ま ぐろ缶詰（水煮ルーカット）／ パルメザンチーズ／ベーコ ン／きな粉（大豆）牛乳	カレー粉／にんじん／日本かぼ ちゃ／玉葱／レタス／トマト／ きゅうり／モロヘイヤ（茎葉）／に んにく（りん茎）
9 23 ／ 木	ご飯 油淋鶏 炒めキャベツの春雨サラダ 大根の中華スープ	牛乳 わらび餅 牛乳（乳児のみ）	米／ごま油／薄力粉／かた くり粉／きび糖／ごま／く すでん粉／上白糖／黒砂糖 ／水あめ（酵素糖化）	鶏モモ肉／焼き竹輪／牛乳 ／きな粉（大豆）	サラダ菜／ねぎ／キャベツ／きゅ うり／だいこん／ぶなしめじ
10 24 ／ 金	豆乳そぼろうどん かぼちゃの天ぷら カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 10日おさかな混ぜご飯 24日ひつまぶし 牛乳（乳児のみ）	干しうどん（乾）／ごま油／ きび糖／薄力粉／なたね油 ／米	鶏ひき肉／豆乳／麦みそ／ 油揚げ／牛乳／10日めか じき（みそ漬け）／24日 うなぎ（かばやき）／焼きの り	玉葱／にんじん／生しいだけ／チ ンゲンツァイ／しょうが／日本か ぼちゃ／サラダ菜／きゅうり／だ いこん／レタス／みずけな／梅 （塩漬）／24日葉ねぎ
11 25 ／ 土	さっぱりクッパ 大根のオイスターソース煮 もやしとニラの和え物	牛乳 レーズン蒸しパン 牛乳（乳児のみ）	米／ごま油／かたくり粉／ きび糖／薄力粉／上白糖／ なたね油	生わかめ／豚モモ肉／牛乳	玉葱／にんじん／りよくとうもや し／だいこん／チンゲンツァイ／ しょうが／にら／干しぶどう
13 27 ／ 月	ご飯 鶏大根 ひじきの梅サラダ しめじと麩のみそ汁	牛乳 13日かぼちゃのパウンド 27日サターアンダギー 牛乳（乳児のみ）	米／きび糖／なたね油／ご ま油／かたくり粉／サフラ ワー油／焼きふ／薄力粉／ 無塩バター／27日黒砂糖 ／米油	鶏モモ肉／干ひじき（アサ シ、乾）／麦みそ／牛乳／ たまご	だいこん／干し椎茸／にんじん／ たけのこ（ゆで）／しょうが／葉 ねぎ／オクラ／とうもろこし缶詰（赤・ 白）／梅（塩漬）／梅びしお／ぶなし めじ／玉葱／かぶ／かぶ（葉）／ 13日かぼちゃ
14 28 ／ 火	キャロットピラフ キャベツのマリネ かぶのスープガーリック風	牛乳 簡単肉まん 牛乳（乳児のみ）	米／なたね油／無塩バター ／かたくり粉／きび糖／ご ま油	鶏成鶏肉モモ（皮付き）／鶏 モモ肉／牛乳／豆乳／鶏ひ き肉／木綿豆腐	にんじん／玉葱／マッシュルーム ／にんじんジュース（缶詰）／グ リンピース（冷凍）／キャベツ／セロ リー／黄ピーマン／かぶ／かぶ （葉）／にんにく／ねぎ
15 29 ／ 水	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしのわかめ和え みそけんちん	牛乳 梅ジュースゼリー くだもの 牛乳（乳児のみ）	米／きび糖／かたくり粉／ ごま油／サフラワー油／し らたき／なたね油／上白糖	凍り豆腐／鶏ひき肉／生わ かめ／油揚げ／豚ばら肉／ 麦みそ／牛乳／寒天	ブロッコリー／ねぎ／干し椎茸／ にんじん／しょうが／りよくとう もやし／きゅうり／とうもろこし 缶詰（赤・白）／ごぼう／だいこん／り んご（ストロベリー）／温州蜜柑缶詰 （果肉）／すいか
30 ／ 木	青椒肉絲焼きそば 揚げワンタンサラダ 豚肉と大根の中華スープ	牛乳 千疋飯おにぎり 牛乳（乳児のみ）	蒸し中華めん／なたね油／ かたくり粉／きび糖／ワン タンの皮／ごま油／米	豚モモ肉／生わかめ／豚ひ き肉／牛乳／しらす干し （微乾燥品）	青ピーマン／赤ピーマン／たけの こ（水煮缶詰）／ねぎ／にんにく／ きゅうり／レタス／にんじん／だ いこん／ごぼう／えだまめ
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 脂 質	534kcal 17.0g	タンパク質 食塩相当量	21.7g 1.7g