

2026年度

7月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

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 22 ／ 水	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本汁	牛乳 ザクザククッキー	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／りょくとうもやし ／にんじん／生しいたけ／ 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	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(水煮フルーイト)／ 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(休)／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 ジュリエンスープ	牛乳 英字ビスケット ミニわかめちゃん	米／なたね油／無塩バター ／オリーブ油／薄力粉／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 ／みずかけな／とうもろこし 缶詰(休)／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	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(休)／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 もずく酢 炒めなめこ汁	牛乳 じゃことキャベツの お好み焼き	米／はちみつ／ごま油／き び糖／薄力粉／なたね油	豚肩ロース／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	七塔ちらし とり天 わかめのすまし汁	牛乳 七塔そうめん	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(休)／玉葱／ごま つな／えのきたけ／しょうが ／葉ねぎ／オクラ
8 ／ 水 28 ／ 火	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 おかかおにぎり	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	鶏モモ肉／ヨーグルト (全脂無糖)／まぐろ缶詰 (水煮フルーイト)／パルメ ザンチーズ／ベーコン／ かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／レタス／ト マト／きゅうり／モロヘイヤ (莖葉)／にんにく
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	米／ごま油／薄力粉／かた くり粉／普通はるさめ／き び糖／ごま／くずでん粉／ 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 ／ 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 サーターアングギー	干しうどん(乾)／ごま油／ きび糖／薄力粉／なたね油 ／黒砂糖／無塩バター	鶏ひき肉／豆乳／麦みそ ／油揚げ／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／生しいたけ ／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 ／みずかけな／梅(塩漬)
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 ひつまぶし	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／うなぎ (養殖)／焼きのり	玉葱／にんじん／生しいたけ ／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 ／みずかけな／梅(塩漬)／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 きなこ蒸しパン	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／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／りょくとう もやし／だいこん／チンゲン ツァイ／しょうが／にら
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 かぼちゃのパウンド	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	鶏モモ肉／干ひじき(フ ィン釜、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(休)／梅(塩漬)／梅ひ しお／ぶなしめじ／玉葱／か ぶ／こまつな／日本かぼちゃ
14 ／ 火 29 ／ 水	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	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)／グリーンピース(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 ／ 水 31 ／ 金	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	米／きび糖／かたくり粉／ ごま油／サフラワー油／板 こんにゃく／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／ りょくとうもやし／きゅうり ／とうもろこし缶詰(休)／ご ぼう／だいこん／梅ジュース ／温州蜜柑缶詰(果肉)／すいか
30 ／ 木	青椒肉絲焼きそば 揚げワントンサラダ 豚肉と大根の中華スープ	牛乳 干足飯おにぎり	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	535kcal 18.0g	タンパク質 食塩相当量	21.4g 1.5g