



7月献立表



2026年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	13 27	食パン(ジャム)※ 豚肉のハーブパン粉焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	焼きとうもろこし 牛乳	食パン・ジャム・豚肉・米パン粉・パセリ・ にんにく・バジル・レタス・きゅうり・トマト・ アスパラガス・ウインナー・玉葱・人参・ キャベツ・セロリ・トマトジュース・ とうもろこし・牛乳	お せ ん べ い	6	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き いんげんとさつま芋のホットサラダ コロコロ野菜スープ	かりんとうーとースト※ 牛乳	米・鮭・粉チーズ・人参・しめじ・玉葱・ パセリ・クリームコーン缶・米パン粉・ 卵なしマヨネーズ・いんげん・ベーコン・ さつま芋・レモン・オクラ・南瓜・食パン・ ウインナー・ズッキーニ・マーガリン・ 牛乳	米 菓 子
火	14 28	玄米ごはん さんが焼き 冬瓜のそぼろ煮 具だくさんみそ汁	さくさくクッキー※ 牛乳	玄米・鰯・生姜・長葱・しそ・冬瓜・豚肉・ さつま芋・玉葱・油揚げ・人参・小松菜・ マーガリン・牛乳・薄力粉	よ う か ん	7 21	7日 セタ肉ちらし 21日 肉ちらし 竹輪とオクラのから揚げ すまし汁	7日 セタそうめん※ 21日 そうめん※ お茶	米・とうもろこし・いんげん・人参・豚肉・ しそ・ごま・竹輪・オクラ・にんにく・ オカカ・長葱・干し椎茸・豆腐・ そうめん・お茶	米 粉 ク ッ キ
水	1 15 29	夏野菜と挽肉のカレーライス※ スティックサラダ(ツナマヨ) みかんジュース	パイナップルゼリー お茶	米・豚肉・オクラ・南瓜・玉葱・茄子・ ズッキーニ・パプリカ・人参・いんげん・ カレーウ・トマト・きゅうり・大根・ 卵なしマヨネーズ・ツナ・アガー・ みかんジュース・パイナップルジュース・ お茶	米 菓 子	8 22	ハヤシライス フレンチサラダ 夏野菜スープ	みかんヨーグルト お茶	米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・ いんげん・米粉・トマトジュース・レタス・ きゅうり・とうもろこし・トマト・南瓜・ ベーコン・オクラ・みかん缶・ヨーグルト・ お茶	お せ ん べ い
木	2 16 30	梅じゃこごはん 目鯛の煮付け オクラの和風サラダ 茄子のみそ汁	2日 南瓜のスフレ※ 16・30日 桃マフィン※ 牛乳	米・梅干し・しそ・しらす・目鯛・生姜・ 鶏肉・オクラ・きゅうり・人参・レモン・ オカカ・茄子・じゃが芋・玉葱・人参・ 小松菜・南瓜・クリームチーズ・卵・ 薄力粉・牛乳・桃缶・MIX粉	よ う か ん	9 23	玄米ごはん 豆腐と豚肉の甘酢炒め 南瓜のバター醤油焼き 小松菜のみそ汁	マカロニきなこ※ 牛乳	玄米・豆腐・ピーマン・人参・豚肉・ にんにく・玉葱・南瓜・マーガリン・ 大根・小松菜・えのき・マカロニ・ きな粉・牛乳	米 粉 ク ッ キ
金	3 17 31	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き トマトときゅうりのオカカ和え 南瓜とオクラのみそ汁 [17日のみ + すいか]	チーズベーコン蒸しパン※ 牛乳	米・鶏肉・生姜・梅干し・しそ・トマト・ きゅうり・オカカ・玉葱・人参・オクラ・ 南瓜・油揚げ・すいか・チーズ・ ベーコン・MIX粉・牛乳	米 粉 ク ッ キ	10 24	ごはん コーン肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け けんちん汁	10日 しらすと大葉の混ぜご飯 24日 ひつまぶし お茶	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ しめじ・白滝・とうもろこし・キャベツ・ きゅうり・しそ・長葱・ごぼう・大根・ 豆腐・しらす・お茶・うなぎ・海苔	よ う か ん
土	4 18	高菜炒飯 春雨スープ	せんべい ようかん 牛乳	米・しらす・高菜・人参・鶏肉・長葱・ 春雨・いんげん・とうもろこし・えのき・ せんべい・ようかん・牛乳	米 菓 子	11 25	ビビンバ 韓国風スープ	ヨーグルト 米粉パンケーキ 牛乳	米・豚肉・にんにく・長葱・ぜんまい・ ほうれん草・もやし・人参・ごま・ えのき・干し椎茸・玉葱・ヨーグルト・ 米粉パンケーキ・牛乳	お せ ん べ い

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 535kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.2g 塩分 1.4g

代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・ジュース等を提供します。



お誕生日を祝って

今月のデザート すいか
今月のおやつ 南瓜スフレ※



～今月の郷土食～
ひつまぶし(愛知)
さんが焼き(千葉)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2026.7月

チキンと夏野菜のシーザーサラダ (2人前)

◆材料

鶏もも肉 200g
塩こしょう 適量
とうもろこし 50g
ズッキーニ 20g
南瓜 70g
茄子 20g
サニーレタス 2枚

■ドレッシング

マヨネーズ 大さじ3
牛乳 大さじ2
レモン汁 大さじ1/2
粉チーズ 大さじ2
おろしにんにく 小さじ1/2
黒コショウ 適量



- ①鶏肉は1口大に切り、塩コショウを振る。フライパンに油（分量外）を熱し、焼き色がつくまで焼く。
 - ②とうもろこしは塩（分量外）を入れた鍋で水から茹で、2cmの厚さの半月切りにする。ズッキーニ・茄子・南瓜は8mmの厚さに輪切りにする。
 - ③②を焼き色がつくまでフライパンで焼く。
 - ④サニーレタスはちぎる。
 - ⑤皿に①、③、④を彩りよく盛り付けドレッシングをかける。
- ★ドレッシングは調味料を混ぜるだけ！

バジルチーズトースト (1枚分)

◆材料

食パン 1枚
チーズ 適量
バジル 適量
とうもろこし 適量



☆チーズ・コーン・バジルはお好みの量で♪

- ①食パンの上にコーン・ちぎったバジル・チーズをのせてトースターで色よく焼く。

✿とても簡単シンプルなレシピですが、旬のバジルを美味しく食べられるトーストです。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください♪