7月献立表

2026年度　烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日			お昼	おやつ	主な材料	日		お昼	おやつ	主な材料
月		13	27	梅じゃこごはん 鯛の煮付け オクラの和風サラダ なすのみそ汁	13日桃のショートケーキ※ 27日桃ケーキ 牛乳	米・梅干し・しそ・しらす・鯛・生姜・ 鶏肉・ｵｸﾗ・きゅうり・人参・ｵｶｶ・ﾚﾓﾝ・ 茄子・じゃが芋・玉葱・えのき・小松菜・ 桃缶・卵・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・薄力粉・生ｸﾘｰﾑ・牛乳・ MIX粉・豆乳	6		ロールパン 塩豚とあんずの煮込み ツナのグリーンサラダ コロコロ夏野菜スープ	枝豆とベーコンのおにぎり お茶	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・豚肉・ﾆﾝﾆｸ・ﾀｲﾑ・ﾊﾟｾﾘ・玉葱・ 人参・ｾﾛﾘ・杏・きゅうり・ﾚﾀｽ・ｺｰﾝ・ﾂﾅ缶・ ﾄﾏﾄ・南瓜・ｷｬﾍﾞﾂ・鶏肉・ｵｸﾗ・米・枝豆・ ﾍﾞｰｺﾝ・ｺﾞﾏ・お茶
火		14	28	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	ほうれん草のおやき 牛乳	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ とうもろこし・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・しそ・長葱・ 里芋・ごぼう・大根・小松菜・豆腐・強力粉・ 薄力粉・ほうれん草・ﾁｰｽﾞ・牛乳	7	24 金	7日七夕ちらし 24日ひつまぶし ささ身の磯辺揚げ すまし汁	7日七夕豆乳そうめん 24日そうめん お茶	米・いんげん・ｺｰﾝ・鮭・人参・干し椎茸・ 蓮根・鶏肉・薄力粉・海苔・長葱・えのき・ 筍・ｵｸﾗ・豆腐・素麺・豆乳・ﾄﾏﾄ・お茶・ 鰻・ごぼう・ひじき・小葱
水	1	15	29	夏野菜カレー スティックサラダ(ﾂﾅﾏﾖﾈｰｽﾞ) りんごジュース	みかんゼリー お茶	米・豚肉・いわし缶・ｵｸﾗ・南瓜・玉葱・ ｽﾞｯｷｰﾆ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・人参・いんげん・ｶﾚｰﾙｳ・ きゅうり・大根・ﾂﾅ・卵除去ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ りんごｼﾞｭｰｽ・みかんｼﾞｭｰｽ・ｱｶﾞｰ・お茶	8	22	ごはん 豆腐と豚肉の甘酢炒め 夏野菜の焼浸し ほうれん草のみそ汁	ウィンナーマフィン 牛乳	米・豆腐・ﾋﾟｰﾏﾝ・人参・豚肉・ﾆﾝﾆｸ・玉葱・ 茄子・ｵｸﾗ・ﾄﾏﾄ・大根・ほうれん草・えのき・ しめじ・MIX粉・ｳｨﾝﾅｰ・牛乳
木	2	16	30	ごはん 豆腐とササミの中華煮 かぼちゃのソテー 具だくさんみそ汁	バジルトマトトースト 牛乳	米・豆腐・鶏肉・干し椎茸・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ 南瓜・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・さつま芋・えのき・ 玉葱・小松菜・切り干し大根・食ﾊﾟﾝ・ﾊﾞｼﾞﾙ・ ﾆﾝﾆｸ・ﾄﾏﾄ・卵除去ﾏﾖﾈｰｽﾞ・牛乳	9	23	玄米ごはん さんが焼き 冬瓜のそぼろ煮 根菜のみそ汁	レモンクッキー 牛乳	玄米・鰯・生姜・長葱・しそ・冬瓜・豚肉・ 人参・ごぼう・大根・里芋・椎茸・山椒・ 薄力粉・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・ﾚﾓﾝ・牛乳
金	3	17	31	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き トマトと胡瓜のオカカ和え 南瓜とオクラのみそ汁	パイナップルのスコーン 牛乳	米・鶏肉・生姜・梅干し・しそ・きゅうり・ ﾄﾏﾄ・ｵｶｶ・玉葱・人参・ｵｸﾗ・南瓜・ えのき・茄子・油揚げ・米粉・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・ﾊﾟｲﾝﾅｯﾌﾟﾙ・牛乳	10	21 火	ごはん ハーブチーズハンバーグ イタリアンサラダ ミネストローネ	焼とうもろこし 牛乳	米・豚肉・玉葱・ﾊﾟﾝ粉・牛乳・ﾁｰｽﾞ・ﾊﾞｼﾞﾙ・ ﾊﾟｾﾘ・ﾚﾀｽ・ﾍﾞｰｺﾝ・きゅうり・ﾄﾏﾄ・ｱｽﾊﾟﾗ・ 人参・ｳｲﾝﾅｰ・ﾆﾝﾆｸ・じゃが芋・ｷｬﾍﾞﾂ・ ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ・とうもろこし
土	4	18		豚竜田丼 なめこの味噌汁	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・きゅうり・ﾚﾀｽ・しそ・長葱・ 玉葱・人参・ｷｬﾍﾞﾂ・ほうれん草・ｺｰﾝ・ お菓子・牛乳	11	25	まるで春巻き丼 中華風とろみスープ	お菓子※ 牛乳※	米・春巻きの皮・豚肉・ﾋﾟｰﾏﾝ・人参・椎茸・ 玉葱・春雨・ﾆﾝﾆｸ・鶏肉・長葱・いんげん・ ｺｰﾝ・筍・えのき・お菓子・牛乳

★ **今月の栄養価（3歳以上児）** エネルギー　533kcal　たんぱく質　22.7g　脂質　16.4g　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、ナッツ類（栗・ココア・ココナッツを除く）です。

★ 玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1･2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★ 揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート　小玉すいか
今月のおやつ　桃のショートケーキ

～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

パイナップルのスコーン

（5個分）

米粉	９４g	
ベーキングパウダー	５g	
黒砂糖	１９g	
こめ油	１４g	
ヨーグルト	５６g	
パイナップル	４０g	0.8㎝角

イギリスの伝統文化であるアフタヌーンティーに
欠かせないスイーツがスコーンです♬

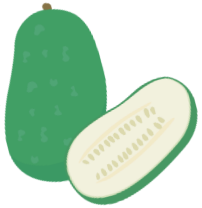
①ボールに米粉・ベーキングパウダー・黒砂糖を入れて混ぜる。
②こめ油を加えて手で粉となじませてポロポロにする。
③ヨーグルトとパイナップルを加えて生地をまとめる。
④厚さ２㎝ほどで形を整えて等分する。
⑤２００℃に予熱したオーブンで２０分ほど焼く。表面がカリッと焼けたら完成！

冬瓜のそぼろ煮

（大人２人子ども２人分）

冬瓜	２５０g	皮をむき２～３㎝の角切り
かつお昆布だし	１００g	
豚ひき肉	７５g	
砂糖	小さじ１/２	
醤油	小さじ１	
片栗粉	大さじ１弱	
食塩	少々	

①鍋にだし汁と調味料を入れ、冬瓜を加えて煮る。
②ひき肉をほぐしながら加える
③火が通ったら水溶き片栗粉でまとめる。



旬は夏ですが、冷暗所で保存すれば冬までもつことから漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています！