


2026年 7月 献立一覧表

2026年 7月 【ひかりの子幼稚園】

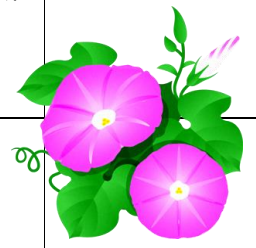
		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)					
昼食		ごはん 米 鮭のみぞれ煮 バにぎげ しょうが 大根 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒	ごはん 米 キャベツとわかめの酢の物 キャベツ カットわかめ 蒸しかまぼこ 穀物酢 上白糖 食塩 だし	◎世界の料理in×キシコ パン パン ひき肉と大豆のタコス風 だいず水煮缶詰 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ ウスターソース コンソメ トマト缶詰 調味油 食塩	マーボー豆腐丼 米 鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 生しいたけ にんじん にら ごま油 赤色辛みそ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 オイスターソース だし 片栗粉	焼きそば 中華めん 豚ロース キャベツ 青ピーマン りよくとうもやし にんじん たまねぎ 焼きそばソース	胡瓜とささみのコマドレサラダ きゅうり にんじん ささ身 大根 ごまドレッシング	青菜としめじの味噌汁 チンゲンサイ ぶなしめじ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	りんごゼリー カップゼリーの素				
		金平ごぼう ごぼう にんじん 糸こんにゃく ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ	金平ごぼう ごぼう にんじん 糸こんにゃく ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ	南瓜とアヲカリのソーザラダ ブロッコリー 西洋かぼちゃ ロースハム シーザードレッシング 食塩	ほうれん草と切干大根のナムル ほうれんそう にんじん 切干しだいこん ごま こいくちしょうゆ だし ごま油	中華スープ たまねぎ にんじん かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ							
		もやしと油揚げの味噌汁 りよくとうもやし 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	もやしと油揚げの味噌汁 りよくとうもやし 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	豆乳プリン(フラン) やわらかプリンの素 調製豆乳 上白糖	ふかひいも さつまいも								
		マスカットゼリー カップゼリーの素 おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり粉	マスカットゼリー カップゼリーの素 おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり粉	いちごジャムケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調味油 いちごジャム	きなこクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調味油 調製豆乳 きな粉					ちんすこう 薄力粉 上白糖 調味油			
成分値		<一日合計> I補* - 509 kca たんぱく質 19 g 脂質 5.9 g	<一日合計> I補* - 652 kca たんぱく質 26 g 脂質 20 g	<一日合計> I補* - 587 kca たんぱく質 18 g 脂質 20 g	<一日合計> I補* - 496 kca たんぱく質 17 g 脂質 17 g								
		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
昼食		ごはん 米 ポークチャップ 豚もも たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんじん さやいんげん トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	◎セタメニュー セタちらし寿司 米 穀物酢 上白糖 食塩 たけのこ にんじん 乾しいたけ 焼きのり 錦糸玉子 さやいんげん 桜でんぶ	ごはん 米 鶏肉のマーメレード焼き 鶏もも こいくちしょうゆ マーメレード 調味油	ミートスパゲティ マロニスパゲティ 食塩 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 調味油 トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	ごはん 米 蒸し鶏(葱ソース) 鶏むね 片栗粉 根深ねぎ しょうが こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	ねぎ塩豚丼 米 豚もも たまねぎ 根深ねぎ 赤ピーマン 料理酒 食塩 ごま 葉ねぎ だし ごま油 片栗粉						
		ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ ロースハム 穀物酢 マヨドレ 食塩	ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ ロースハム 穀物酢 マヨドレ 食塩	もやしとピーマンのソテー りよくとうもやし 青ピーマン たまねぎ ワインナーソーセージ 調味油 食塩	コロコロ野菜のサラダ キャベツ きゅうり にんじん にんじん みりん風調味料 穀物酢 上白糖 食塩 調味油	ほしひじき さつまいも にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし さつまいもと玉ねぎの味噌汁 さつまいも たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	ひじきの和風煮 ほしひじき さつまいも にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし さつまいもと玉ねぎの味噌汁 さつまいも たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	三色なます 大根 にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 上白糖 だし					
		コンソメスープ 大根 えのきたけ パセリ コンソメ だし	コンソメスープ そうめん・ひやむぎ オクラ にんじん たまねぎ まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし	れんこんのおかか和え れんこん みりん風調味料 こいくちしょうゆ かつお節 ごま だし	ももゼリー カップゼリーの素	フルーツパナナ パナナ	白菜の豆乳煮 はくさい スイートコーン 鶏ひき肉 コンソメ 調製豆乳 片栗粉	さといもとしいたけの味噌汁 さといも 生しいたけ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし					
		フルーツヨーグルト もも缶詰 みかん缶詰 上白糖 ヨーグルト	フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ	麩とキャベツの味噌汁 焼きふ キャベツ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	きつねおにぎり 米 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ	りんご蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調味油 りんご	キャロットケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調味油 調製豆乳 にんじん						
成分値		<一日合計> I補* - 532 kca たんぱく質 19 g 脂質 16 g	<一日合計> I補* - 502 kca たんぱく質 15 g 脂質 11 g	<一日合計> I補* - 480 kca たんぱく質 19 g 脂質 17 g	<一日合計> I補* - 628 kca たんぱく質 21 g 脂質 16 g	<一日合計> I補* - 457 kca たんぱく質 21 g 脂質 4.5 g	<一日合計> I補* - 570 kca たんぱく質 19 g 脂質 17 g						
昼間食		バナナクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調味油 バナナ	お麩ラスク 焼きふ グラニュー糖 マーガリン	じゃこトースト 麦ロール しらす干し マヨドレ あおのり									



13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
昼食	チキンピラフ 米 鶏もも たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム水煮缶詰 マーガリン コンソメ 食塩	◎お誕生会 夏野菜カレー 米 豚もも 西洋かぼちゃ なす たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン オクラ トマト缶詰 カレールウ	◎まこわやさしい献立 ごま塩ごはん 米 食塩 ごま さばの味噌煮 ささば 料理酒 上白糖 淡色辛みそ 赤色辛みそ こいくちしょうゆ しょうが だし	ごはん 米 鶏肉から揚げ 鶏もも しょうが こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 片栗粉 薄力粉 調合油	ごはん 米 豚肉と大根の煮物 豚もも にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 料理酒 上白糖 だし	塩だれチャーハン 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん スイートコーン 根深ねぎ 葉ねぎ 調合油 ごま油 レモン だし 食塩 こいくちしょうゆ					
	ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナーソーセージ 食塩 こしょう マーガリン パセリ	豆サラダ だいず水煮缶詰 えだまめ にんじん きゅうり まぐろ缶詰 和風ドレッシング	小松菜としめじのポン酢和え さといも ごまつな ぶなしめじ 蒸しかまぼこ ぼん酢しょうゆ だし	フロッキーの彩りサラダ フロッキー たまねぎ スイートコーン 赤ピーマン イタリアドレッシング	ほうれんどうもやし ほうれんそう りよくとうもやし にんじん 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	ほうれんどうもやしの塩昆布和え ほうれんそう りよくとうもやし にんじん 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	白菜とササミのサラダ はくさい にんじん ささ身 ごまドレッシング				
	コールスローサラダ キャベツ にんじん スイートコーン缶詰 マヨドレ 食塩	フルーツポンチ パイナップル缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖	里芋の鶏そぼろあんかけ さといも 鶏ひき肉 さやいんげん うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 片栗粉	麺と青菜の味噌汁 焼きふ チンゲンサイ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	玉ねぎとしめじのすまし汁 たまねぎ ぶなしめじ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	玉ねぎとしめじのすまし汁 たまねぎ ぶなしめじ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	中華スープ 普通はるさめ たまねぎ だし うすくちしょうゆ ごま油				
	コンソメスープ はくさい たまねぎ パセリ コンソメ だし		豆腐とわかめのすまし汁 木綿豆腐 カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	フルーツ:りんご りんご	いちごゼリー カップゼリーの素		フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ				
昼間食	ブルーベリージャムケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ブルーベリージャム	さつまいも蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 さつまいも	マカロニきなこ マカロニ きな粉 上白糖	おからレーズンクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー おから 上白糖 調製豆乳 調合油 干しぶどう	みかんケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 みかん缶詰	お麩ラスク(トマト味) 焼きふ トマトケチャップ オリーブ油 パセリ					
成分値	<一日合計> IkJ - 530 kca たんぱく質 12 g 脂質 17 g	<一日合計> IkJ - 528 kca たんぱく質 16 g 脂質 13 g	<一日合計> IkJ - 516 kca たんぱく質 23 g 脂質 13 g	<一日合計> IkJ - 598 kca たんぱく質 19 g 脂質 23 g	<一日合計> IkJ - 526 kca たんぱく質 15 g 脂質 13 g	<一日合計> IkJ - 535 kca たんぱく質 19 g 脂質 23 g					
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
昼食		ごはん 米 鶏肉とキャベツの焼肉風炒め 鶏もも キャベツ たまねぎ にんじん 調合油 焼き肉のたれ	ごはん 米 八宝菜 豚もも はくさい にんじん 生しいたけ たけのこ 青ピーマン だし うすくちしょうゆ 料理酒 片栗粉	ごはん 米 赤魚の照り焼き あかうお しょうが こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 片栗粉	ごはん 米 おにぎり(おなか) 米 かつお節 うすくちしょうゆ だし	おにぎり(おなか) 米 かつお節 うすくちしょうゆ だし	ピーマンと鶏肉の日酢丼 米 鶏もも 食塩 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 根深ねぎ たまねぎ ごま こいくちしょうゆ				
		干切煮 切干しだいこん 生しいたけ にんじん さやいんげん うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	中華風春雨サラダ 普通はるさめ きゅうり にんじん ささ身 ごま うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 だし	青菜とさつま揚げのごま和え チンゲンサイ さつま揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま だし	肉うどん うどん 牛もも たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし	肉うどん うどん 牛もも たまねぎ にんじん 上白糖 こいくちしょうゆ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし	小松菜ともやしの磯和え ごまつな りよくとうもやし にんじん みりん風調味料 うすくちしょうゆ 焼きのり だし				
		さつまいものシュガー焼き さつまいも 上白糖 マーガリン	さつまいものシュガー焼き さつまいも 上白糖 マーガリン	里芋のサラダ さといも にんじん たまねぎ さやいんげん マヨドレ	きゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ まぐろ缶詰 穀物酢 上白糖 マヨドレ	きゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ まぐろ缶詰 穀物酢 上白糖 マヨドレ	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 じゃがいも ぶなしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ				
		油揚げとほうれん草のすまし汁 油揚げ ほうれんそう うすくちしょうゆ 食塩 だし	中華スープ チンゲンサイ 木綿豆腐 だし うすくちしょうゆ	しいたけと大根の味噌汁 生しいたけ 大根 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	フルーツ:バナナ バナナ	フルーツ:バナナ バナナ	青りんごゼリー カップゼリーの素				
昼間食	ごまクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ごま	ココアケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ピュアココア	おにぎり(菜めし) 米 菜めしの素	マーマレードケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 マーマレード	マーマレードケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 マーマレード	ざくざくクッキー 薄力粉 片栗粉 マーガリン 上白糖 ベーキングパウダー 粉糖					
成分値	<一日合計> IkJ - 514 kca たんぱく質 15 g 脂質 16 g	<一日合計> IkJ - 553 kca たんぱく質 17 g 脂質 15 g	<一日合計> IkJ - 455 kca たんぱく質 16 g 脂質 6.2 g	<一日合計> IkJ - 488 kca たんぱく質 15 g 脂質 6.9 g	<一日合計> IkJ - 600 kca たんぱく質 15 g 脂質 17 g						



	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
昼食	ごはん 米 豚肉の生姜焼き 豚もも たまねぎ 青ピーマン しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 調合油	ごはん 米 鶏肉の西京焼き 鶏もも 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 キャバツのソテー キャバツ たまねぎ にんじん ウインナーソーセージ 調合油 食塩	塩昆布おにぎり 米 塩昆布 冷やし中華 中華めん ささ身 きゅうり 乾しいたけ イトコン缶詰 りょくどうもやし 蒸しかまぼこ ごま みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢	ごはん 米 鯖の香草焼き さわら マヨドレ パン粉 パセリ バジル ほうれん草のおかか和え ほうれんそう えのきたけ みりん風調味料 こいくちしょうゆ かつお節 だし	ごはん 米 厚揚げと挽き肉のどろろ煮 厚揚げ こまつな 豚ひき肉 調合油 上白糖 こいくちしょうゆ だし 料理酒 片栗粉
	マゼドアンサラダ じゃがいも にんじん きゅうり イトコン缶詰 マヨドレ 食塩	ごぼうのサラダ ごぼう きゅうり にんじん まぐろ缶詰 ごまドレッシング	麻婆茄子 なす 豚ひき肉 根深ねぎ ごま油 赤色辛みそ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 オイスターソース だし 片栗粉	ひじき入りサラダ キャバツ 赤ピーマン ほしひじき さつま揚げ マヨドレ	もずくときゅうりの酢の物 きゅうり もずく 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ だし ごま
	豆腐と人参の味噌汁 木綿豆腐 にんじん 淡色辛みそ だし 葉ねぎ	えのきとほうれん草のすまし汁 えのきたけ ほうれんそう 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	パイナップルゼリー カップゼリーの素	かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 西洋かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	アヲコリーとしめじの和え物 フロッコリー ぶなしめじ まぐろ缶詰 ごま 調合油 食塩 うすくちしょうゆ
	フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ				さといもとおくらのすまし汁 さといも オクラ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし
	高餅 くず粉 上白糖 黒砂糖 きな粉 上白糖	ビスコティ 薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー マーガリン 調製豆乳	スイートポテト さつまいも 調製豆乳 上白糖	バナナケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 バナナ	黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 黒砂糖 上白糖 調合油
成分値 <一日合計> I補料 - 542 kca たんぱく質 18 g 脂質 13 g	<一日合計> I補料 - 525 kca たんぱく質 19 g 脂質 18 g	<一日合計> I補料 - 611 kca たんぱく質 18 g 脂質 6 g	<一日合計> I補料 - 499 kca たんぱく質 18 g 脂質 13 g	<一日合計> I補料 - 530 kcal たんぱく質 17 g 脂質 18 g	



★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつ合計値を記載しています。

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。



平均給与栄養量
(3~5歳)

エネルギー 537kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 14.4g
食塩 1.6g