

令和8年 7月 献立予定表

月	火	水	木	金	土
* 今月の平均栄養量 * 未満児 以上児 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 塩分 473kcal 20g 33% 1.9g 574kcal 24g 33% 2.3g 		1	2	3	4
		ごはん すりみ汁 鮭の味噌マヨ焼き アスパラとエリンギのソテー	しょうゆやさい 醤油野菜ラーメン ごまポテト くだもの 果物	夕涼み会 どん ロコモコ丼 コンソメスープ かいそう 海藻サラダ 果物	青菜チーズごはん ふたじろ キャベツ豚汁 ヨーグルト
		フルーツサンド 牛乳	マシュマロビスケット 牛乳	アイスクリーム（うさ：果汁アイス）カルテツサブレ	菓子（トラちゃんラスク） 牛乳
6	7	8	9	10	11
ごはん すまし汁 豚肉のごま味噌焼き 和風マカロニサラダ	七タメニュー チキンチキンごぼう丼 わかめのスープ ↑星型のお麩入り とうきび カルピスポンチ	ごはん みそ汁 しろみさかな やさい 白身魚の野菜あんかけ いんげんのごま和え くだもの 果物	こくとう 黒糖パン やさい 野菜スープ たまご 卵のキッシュ レタスのマリネ ようちぶぎゅうにゅう 幼稚部牛乳	わかめうどん コロケ（牛肉/野菜） きゅうりの浅漬け	キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ フルーツミックス缶
バナナパウンドケーキ 牛乳	菓子（星たべよ・星のバフ）牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	韓国風おにぎり 麦茶	ピーナツバタースコーン 牛乳	菓子（野菜かりんとう） 鉄分ジュース
13	14	15	16	17	18
ねぎ塩豚丼 みそ汁 はるさめ 春雨サラダ くだもの 果物	ひろしごはん 豚汁 ホッケフライ キャベツのごま和え	誕生会 ミートスパゲティ レタスのスープ おさつサラダ わなし 和梨ゼリー 	ごはん みそ汁 とり 鶏のさじ焼き ほうれん草の納豆和え くだもの 果物	ジャージャー麺 きなこポテト フルーツマト	やさいやきにくどん 野菜焼肉丼 みそ汁 ヨーグルト
きなこ揚げパン 牛乳	干し芋 牛乳	コーンフレーク 果物 牛乳	焼うどん 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	菓子（バターサブレ） 牛乳
20	21	22	23	24	25
海の日 	なつやさい 夏野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ チーズ 鉄分ヨーグルト 菓子（ミレービスケット）	ごはん みそ汁 さばの竜田揚げ ツナじゃが びふか 美深メロン	1学期終業日 ジンジャーポークバーガー コンソメスープ ブロッコリーのサラダ ようちぶ ぎゅうにゅう 幼稚部牛乳	ごもく 五目うどん あお 青のりポテト くだもの 果物	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ フルーツミックス缶
27	28	29	30	31	◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 美深産食材 ラーメン フルーツマト スナップエンドウ とうきび メロン ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
ごはん みそ汁 チキンチャップ ブロッコリーの和え物 くだもの 果物	チンジャオロース丼 ちゅうか 中華スープ きゅうりの中華サラダ くだもの 果物	ゆかりごはん みそ汁 マスザンギ い とり 炒り鶏	ごはん みそ汁 レバーバーグ スナップエンドウのサラダ くだもの 果物	ひやむぎ 冷麦 ささみスティック とうきび あんホイップサンド 牛乳	
もちもちココアドーナツ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	ベーコンポテトピザ 牛乳	菓子（鈴カステラ）他 牛乳（保：ヤクルト）	あんホイップサンド 牛乳	