








7月予定献立表

2026/07 西野山保育園

	13 27 (月)	14 28 (火)	1 15 29 (水)	2 16 30 (木)	3 17 31 (金)	4 18 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>魚のいそべ焼き ☆あじ 40 しょうゆ 2 三温糖 2 あおのり 1</p> <p>うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 三温糖 0.8 しょうゆ 2.5 油 2 だし</p> <p>かぼちゃのみそ汁 ☆かぼちゃ 40 ねぎ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>◎ピーマンの肉詰め ☆ピーマン 30 合びき肉 40 たまねぎ 30 高野豆腐 3 小麦粉 1 ウスターソース 1 ケチャップ 10 片栗粉 1 パン粉 2 塩 0.3 こしょう</p> <p>きゅうりの梅酢あえ ☆きゅうり 30 鶏ささ身 8 乾燥わかめ 0.3 酢 2 うめ干し 0.5 三温糖 1 かつお節 0.5 しょうゆ 0.8</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 20 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 75 干しいたけ 1 にんじん 7 ごぼう 7 ねぎ 7 にんにく しょうが みそ 2 しょうゆ 2 三温糖 0.5 塩 0.1 みりん 1.5 油 2 オイスターソース 1.5 片栗粉 1.5</p> <p>ナムル ☆きゅうり 15 にんじん 10 もやし 15 ねぎ 1.5 しょうが ごま 2 しょうゆ 1 ごま油 1</p> <p>きのこのスープ しめじ 8 しいたけ 8 えのきたけ 8 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 こしょう</p>	<p>ごはん</p> <p>冬瓜と手羽元の煮物 ☆とうがん 90 鶏手羽元 30 塩 0.2 しょうゆ 5 みりん 3 酒 1 片栗粉 2 油 2 しょうが だし</p> <p>ピーマンのじゃこ炒め ☆ピーマン 20 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 0.5 酒 1 三温糖 0.3</p> 	<p>ごはん</p> <p>魚の焼き漬け さば 40 ねぎ 1 大葉 0.3 しょうが しょうゆ 1.7 三温糖 0.9 酢 3</p> <p>ひじきのサラダ ひじき 0.8 ゆで大豆 8 にんじん 10 ☆きゅうり 9 鶏ささ身 8 こんにゃく 7 ごま 1 しょうゆ 1 みそ 2 三温糖 0.5</p> <p>なすのみそ汁 ☆なす 20 油揚げ 3 みそ 3 煮干だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 20 ゆで大豆 30 ベーコン 5 にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 しめじ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 19 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 三温糖 0.7 油 1</p> <p>玉ねぎのスープ たまねぎ 20 にんじん 5 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 こしょう</p>	
	おやつ	<p>せんべい するめ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>◎ゆでとうもろこし ☆とうもろこし</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>鮭とコーンのおにぎり 米 ☆とうもろこし たまねぎ 鮭 塩 マツシユルーム</p> <p>お茶</p>	<p>＜2.16日＞ マーメイドの 蒸しパン 米粉 三温糖 BP マーメイド 豆乳 牛乳 150cc</p> <p>＜30日＞ ぶどうのゼリー ぶどうジュース ゼラチン 三温糖 ☆ぶどう 牛乳 150cc</p>	<p>焼き芋 さつまいも</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>クラッカー</p> <p>牛乳 150cc</p>
	延長	おにぎり	パン	クッキー	フライドポテト	せんべい	
		☆は旬の食材 ◎はゆりの リクエストメニューです	夏野菜が おいしい季節です!!		30日は お誕生日会です♪	おすめ レシビ 魚の焼き漬け ①ねぎ、しょうがをみじん切り、大葉も細く切り、 しょうゆ、三温糖、酢を合わせる	
	6 (月)	7 21 (火)	8 22 (水)	9 23 (木)	10 24 (金)	11 25 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>はもの天ぷら ☆はも 30 ☆いんげん 4 ☆とうもろこし 10 米粉 6 片栗粉 7 油 4 塩 0.3</p> <p>きゅうりのごま酢和え ☆きゅうり 25 ツナ缶 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2</p> <p>豆腐のすまし汁 豆腐 15 乾燥わかめ 0.3 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>◎鶏肉のくわ焼き 鶏肉 60 小麦粉 4 しょうゆ 3 みりん 1 酒 1 油 2</p> <p>切干大根の煮物 切干大根 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 ☆いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>なすのそうめん汁 ☆なす 15 そうめん 6 ☆オクラ 3 油揚げ 4 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>チャンプル 豚肉 25 木綿豆腐 60 もやし 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ねぎ 10 きくらげ 3 しょうが かつお節 2 塩 0.7 油 2 ごま油 1</p> <p>具だくさんのみそ汁 ☆かぼちゃ 10 しめじ 8 ☆なす 5 ☆トマト 15 油揚げ 5 ☆オクラ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>あじの南蛮漬け ☆あじ 40 小麦粉 4 油 4 たまねぎ 6 ☆トマト 10 ☆きゅうり 3 しょうゆ 3 三温糖 3 酢 6</p> <p>かぼちゃのごまあえ ☆かぼちゃ 30 ごま 1 しょうゆ 1 油 1.5</p> <p>白瓜のスープ ☆しろりり 25 湯葉 1.5 しょうが 片栗粉 2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ぶつかけうどん ゆでうどん 120 鶏ひき肉 40 にんじん 10 ☆きゅうり 5 油揚げ 8 ごま 2 焼きのり 2 しょうゆ 3 三温糖 1 みりん 1 酒</p> <p>おくらのごまあえ ☆オクラ 20 にんじん 7 ちりめんじゃこ 2 ごま 2 しょうゆ 1</p> <p>ゆでとうもろこし ☆とうもろこし 60</p> 	<p>肉どんぶり 米 豚肉 60 たまねぎ 30 ☆ピーマン 10 油 1 しょうゆ 3.5 三温糖 0.8 たまねぎ 4 にんにく ごま油 1 白ワイン 1 みりん 2</p> <p>小松菜のみそ汁 こまつな 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p> 	
	おやつ	<p>冷やしぜんざい あずき 三温糖 白玉粉 塩</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>かぼちゃの蒸しパン 米粉 ☆かぼちゃ 三温糖 BP 油</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ポップコーン</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>すいか ☆すいか</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>中華おこわ 米 もち米 豚肉 ゆでたけのこ 人参 ねぎ 三温糖 しょうゆ</p> <p>お茶</p>	<p>芋スティック さつまいも 油 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>
	延長	パン	せんべい	芋スティック	おにぎり	蒸しパン	
		ひんやり あまておいしいぜんざい		お店屋さんを しようと思っています♪		10日は ゆりさん、ふじさん 流しそめんです♪	

暑くなったり、少し肌寒かったり、そこまで雨も多くな...“梅雨”らしくない日が続きますね。プールも始まりました。こんな気候なので、体調を崩さぬよう、しっかりと身体を休め、体調を整えてあげてくださいね(。^。)水分補給も忘れず!!

今月の
おべんとう日は
ありません

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	
乳児	目標	416	17.2	11.6	191	1.8
	予定献立栄養量	443	18	13.5	190	1.9
幼児	目標	574	23.7	15.9	259	2.3
	予定献立栄養量	517	21.3	16	218	2.3