

2026年7月 献立表

ひでみ保育園

| 日/曜  | 10時<br>おやつ | 献立                                   | 未満児<br>添加物 | 献立                                                                                               | 材 料 | 3時おやつ                | 材 料                                            |
|------|------------|--------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------|------------------------------------------------|
| 1/水  | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 炒り豆腐<br>和風和え                      | しらす飯       | 米 鶏挽肉 豆腐 玉葱 人参 椎茸 葱 卵 酒 醤油 いりこだし<br>キャベツ 人参 きゅうり 花かつお 醤油                                         |     | 牛乳<br>焼き団子           | 牛乳 薄力粉 B・P<br>黒砂糖                              |
| 2/木  | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 肉じゃが<br>トマトと豆腐のサラダ                |            | 米 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 干し椎茸 インゲン 糸こんにやく 醤油 酒<br>木綿豆腐 トマト きゅうり キャベツ すり胡麻 酢 醤油 白砂糖                        |     | 牛乳 スイカ<br>レモンマドレーヌ   | 牛乳 スイカ ミックス粉<br>卵 マーガリン B・P<br>白砂糖 レモン レモン汁    |
| 3/金  | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚香味焼き<br>南瓜サラダ<br>味噌汁             |            | 米 赤魚 葱 生姜 にんにく 胡麻油 酢 醤油 濃口醤油<br>南瓜 きゅうり 玉葱 マヨネーズ 醤油<br>茄子 油揚げ 葱 味噌 いりこだし                         |     | 牛乳<br>フレンチトースト       | 牛乳 食パン 卵<br>牛乳 白砂糖 マーガリン                       |
| 4/土  | 牛乳<br>お菓子  | 五目炒飯<br>きゅうり塩昆布和え<br>味噌汁             |            | 米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース 卵 とりがらスープの素 醤油<br>胡瓜 花かつお 塩昆布 胡麻 胡麻油<br>豆腐 ワカメ 油揚げ 小葱 いりこだし 醤油                 |     | 牛乳<br>人参スティック<br>パン  | 牛乳 ミックス粉 ヨーグルト<br>人参                           |
| 5/日  |            | 焼きそば<br>シューマイ<br>澄まし汁                |            | 焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし かまぼこ ソース<br>冷凍シューマイ 豆腐 えのき茸 人参 小葱 いりこだし 醤油                               |     | 麦茶<br>お菓子            | 麦茶 お菓子                                         |
| 6/月  | 牛乳<br>お菓子  | ちらし寿司 星形コロッケ<br>コーンサラダ<br>冷やし3色そうめん汁 |            | 米 人参 蓮根 干椎茸 かんぴょう インゲン すし酢 桜でんぶ 卵<br>星形コロッケ 油 レタス 人参 きゅうり コーン缶 ドレッシング<br>そうめん 人参 オクラ 醤油 いりこだし    |     | 牛乳ゼリー<br>オレンジ蒸しパン    | 牛乳 ゼリー<br>薄力粉 B・P 砂糖<br>卵 オレンジジュース 人参          |
| 7/火  | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚塩麹焼き<br>甘酢和え 味噌汁                 |            | 米 赤魚 塩麹 みりん 酒<br>キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ワカメ 酢 醤油<br>豆腐 油揚げ しめじ茸 葱 味噌 いりこだし                            |     | 牛乳<br>ココアマフィン        | 牛乳 薄力粉 B・P 卵 牛乳<br>ココア 白砂糖 マーガリン               |
| 8/水  | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 キーマカレー<br>スパゲティサラダ                |            | 米 合挽肉 玉葱 人参 ピーマン カレールウ ウスター 濃口醤油<br>スパゲティ麺 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 醤油                              |     | 牛乳<br>塩かりんとう         | カルピス<br>薄力粉 B・P 卵 塩 油                          |
| 9/木  | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚胡麻風味揚げ<br>ひじきサラダ 味噌汁             |            | 米 赤魚 塩 片栗粉 油 すり胡麻 醤油 みりん<br>ひじき トマト きゅうり えのき茸 ピーマン 酢 醤油 胡麻油<br>南瓜 玉葱 葱 油揚げ 味噌 いりこだし              |     | 牛乳<br>バナナケーキ         | 牛乳 薄力粉 BP 白砂糖<br>卵 マーガリン バナナ                   |
| 10/金 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 麻婆豆腐<br>じゃこ和え                     | オレンジ       | 米 豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 ニラ 味噌 醤油 酒<br>しらす干し キャベツ 人参 きゅうり 醤油                                              |     | 牛乳<br>トマトパン          | 牛乳 強力粉 卵 マーガリン<br>スキムミルク チーズ<br>ケチャップ トマトジュース  |
| 11/土 | 牛乳<br>お菓子  | ミートスパゲティ<br>野菜スープ バナナ                |            | スパゲティ麺 合挽肉 玉葱 人参 グリンピース<br>ケチャップ コンソメ ウスター 醤油<br>キャベツ 人参 えのき茸 小葱 いりこだし 醤油 バナナ                    |     | 牛乳<br>米粉チヂミ          | 牛乳 米粉 しらす干し<br>人参 ニラ いりこだし<br>胡麻油              |
| 12/日 |            | 御飯 フライ<br>サラダ 野菜スープ                  |            | 米 フライ 油<br>レタス トマト きゅうり コーン缶 ドレッシング<br>ベーコン 玉葱 パプリカ ピーマン コンソメ 醤油                                 |     | 麦茶<br>お菓子            | 麦茶 お菓子                                         |
| 13/月 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 親子丼<br>ツナサラダ                      | バナナ        | 米 鶏肉 玉葱 人参 葱 卵 かまぼこ 干し椎茸 いりこだし 醤油<br>ツナ缶 人参 きゅうり レタス レッド玉葱 酢 醤油                                  |     | 牛乳<br>おからスティック       | 牛乳 ミックス粉<br>おから グラニュー糖<br>スキムミルク 油             |
| 14/火 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚味噌マヨ焼き<br>納豆和え 花魁スープ             |            | 米 鮭 塩 味噌 マヨネーズ 白砂糖 すり胡麻 小葱 みりん<br>納豆 キャベツ 人参 ニラ 醤油<br>花魁 人参 ワカメ 葱 いりこだし 醤油                       |     | 牛乳<br>小倉煮            | 牛乳 さつま芋<br>小豆 黒砂糖 塩                            |
| 15/水 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 ポークビーンズ<br>アボカドサラダ                |            | 米 豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース トマト缶 ケチャップ<br>ウスターソース 醤油 酒 コンソメ<br>アボカド レタス 人参 きゅうり レーズン すり胡麻 酢 醤油 白砂糖 |     | 牛乳 オレンジ<br>味噌蒸しパン    | 牛乳 オレンジ<br>薄力粉 B・P 卵<br>白砂糖 味噌 チーズ             |
| 16/木 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 華風丼<br>トマトと茄子のサラダ                 |            | 米 豚肉 人参 玉葱 木耳 葱 コーン缶 かまぼこ 中華だし 醤油 片栗粉<br>茄子 トマト きゅうり 白砂糖 酢 醤油 サラダ油                               |     | 牛乳<br>ドーナツ           | 牛乳 強力粉 スキムミルク<br>卵 マーガリン イースト<br>白砂糖 油 グラニュー糖  |
| 17/金 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚胡麻風味揚げ<br>春雨酢の物<br>味噌汁           |            | 米 赤魚 塩 油 すり胡麻 醤油 みりん<br>春雨 人参 きゅうり みかん缶 酢 醤油<br>豆腐 油揚げ しめじ茸 葱 味噌 いりこだし                           |     | 牛乳<br>もちもちチーズ<br>おかし | 牛乳 白玉粉 卵 塩<br>ミックスチーズ サラダ油                     |
| 18/土 | 牛乳<br>お菓子  | 冷やしうどん<br>もやしとハムのサラダ<br>バナナ          |            | うどん乾麺 鶏肉 油揚げ トマト きゅうり 醤油 いりこだし みりん<br>もやし 人参 ハム 酢 醤油 バナナ                                         |     | 牛乳<br>ジャムサンド         | 牛乳 サンド用食パン<br>いちごジャム                           |
| 19/日 |            | 御飯 チンジャオロース<br>中華風スープ オレンジ           |            | 米 牛肉 ピーマン パプリカ チンジャオロースの素<br>えのき茸 人参 わかめ 小葱 醤油 胡麻油 中華だし オレンジ                                     |     | 麦茶<br>お菓子            | 麦茶 お菓子                                         |
| 20/月 |            | スパゲティナポリタン<br>サラダ<br>スープ             |            | ナポリタン麺 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ソース<br>レタス 胡瓜 トマト コーン缶 ドレッシング<br>じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 醤油 コンソメ                   |     | 麦茶<br>お菓子            | 麦茶 お菓子                                         |
| 21/火 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 煮魚<br>野菜塩昆布和え<br>味噌汁              | 枝豆飯        | 米 赤魚 鯖 生姜 醤油 黒砂糖<br>キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 醤油<br>豆腐 えのき茸 油揚げ 小葱 味噌 いりこだし                               |     | 牛乳<br>レーズンドーナツ       | 牛乳 薄力粉 B・P 黒砂糖<br>卵 レーズン 油                     |
| 22/水 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 冷やししゃぶ<br>味噌汁                     |            | 米 豚バラ 生姜 葱 キャベツ もやし きゅうり 人参 ピーマン 胡麻だれ<br>南瓜 玉葱 ワカメ 葱 油揚げ 味噌 いりこだし                                |     | 牛乳<br>ハムロールパン        | 牛乳 強力粉 スキムミルク<br>卵 ハム イースト 白砂糖<br>玉葱 マヨネーズ 青のり |
| 23/木 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 塩レモンチキン<br>枝豆サラダ<br>コンソメスープ       |            | 米 鶏肉 中華だしの素 白砂糖 塩 胡麻油 レモン汁 片栗粉<br>枝豆 レタス 人参 きゅうり ベーコン 醤油<br>じゃが芋 玉葱 人参 パセリ コンソメ 醤油               |     | 牛乳<br>カルピス寒天         | 牛乳 寒天 カルピス<br>バナナ 黄桃缶 みかん缶<br>砂糖               |
| 24/金 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚カレー風味揚げ<br>野菜きのこ和え<br>春雨汁        |            | 米 赤魚 塩 カレー粉 小麦粉 油<br>キャベツ 小松菜 人参 しめじ茸 油揚げ 醤油<br>春雨 人参 玉葱 干し椎茸 葱 いりこだし                            |     | 牛乳<br>冷やし煮豆          | 牛乳 金時豆 黒砂糖 塩                                   |
| 25/土 | 牛乳<br>お菓子  | そばろ混ぜご飯<br>味噌汁 オレンジ                  |            | 米 合挽肉 卵 人参 インゲン 醤油 濃口醤油 酒 いりこだし 白砂糖<br>キャベツ 玉葱 油揚げ いりこだし オレンジ                                    |     | 牛乳<br>麩ラスク           | 牛乳 麩 マーガリン<br>白砂糖                              |
| 26/日 |            | 御飯 野菜炒め<br>かきたま汁 バナナ                 |            | 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 醤油 鶏ガラスープの素<br>卵 玉葱 小葱 醤油 いりこだし バナナ                                         |     | 麦茶<br>お菓子            | 麦茶 お菓子                                         |
| 27/月 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 ハヤシチュー<br>夏ピクルス                   |            | 米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ<br>キャベツ 人参 きゅうり 醤油 酢 胡麻油                                            |     | 牛乳 オレンジ<br>フロランタン    | 牛乳 オレンジ<br>薄力粉 フロランタン粉<br>マーガリン 卵 胡麻           |
| 28/火 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚チーズ焼き<br>ピーピー酢の物<br>澄まし汁         |            | 米 赤魚 塩 ミックスチーズ<br>鶏ささみ パプリカ ピーマン きゅうり ワカメ 酢 醤油<br>豆腐 えのき茸 人参 葱 醤油 いりこだし                          |     | 牛乳<br>ホットケーキ         | 牛乳 薄力粉 B・P 卵<br>白砂糖 牛乳                         |
| 29/水 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 生姜焼き<br>大豆サラダ                     | わかめ<br>飯   | 米 豚肉 生姜 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 醤油<br>大豆 トマト きゅうり コーン缶 ドレッシング                                            |     | 牛乳<br>南瓜マフィン         | 牛乳 薄力粉 卵<br>BP 白砂糖 マーガリン<br>南瓜                 |
| 30/木 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 高野豆腐炒め煮<br>ごぼうサラダ                 |            | 米 豚肉 玉葱 人参 ニラ 春雨 高野豆腐 醤油 胡麻油<br>ごぼう 片栗粉 油 レタス 人参 きゅうり ドレッシング                                     |     | 牛乳<br>あんぱん           | 牛乳 強力粉 白砂糖 塩<br>イースト スキムミルク 卵<br>マーガリン こしあん 胡麻 |
| 31/金 | 牛乳<br>お菓子  | 御飯 魚パン粉焼き<br>田舎煮 冷やし汁                |            | 米 鮭 塩 パン粉 粉チーズ パセリ マヨネーズ<br>じゃが芋 南瓜 人参 油揚げ こんにやく 干し椎茸 インゲン 醤油<br>きゅうり ニラ 青しそ すり胡麻 味噌 いりこだし       |     | 牛乳<br>胡麻せんべい         | 牛乳 薄力粉 胡麻<br>白砂糖 塩 油                           |

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※赤字は食物アレルギーの食材です。

木本

## 2026年 7月 献立表

ひでみ保育園

| 日/曜  | 10時<br>おやつ | 献立                     | 献立<br>材 料                            | 3時のおやつ         |
|------|------------|------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 1/水  | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>ことこと煮<br>スープ    | 米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油<br>キャベツ 人参 だし汁 醤油      | 麦茶<br>お菓子      |
| 2/木  | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>柔らか煮<br>スープ     | 米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油<br>トマト 玉葱 だし汁 醤油     | 麦茶<br>お菓子      |
| 3/金  | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>煮魚<br>味噌汁       | 米 白身魚 醤油 片栗粉<br>南瓜 玉葱 味噌 だし汁         | 麦茶<br>パン       |
| 4/土  | お茶<br>お菓子  | 野菜粥<br>味噌汁             | 米 鶏肉 玉葱 人参<br>豆腐 青菜 だし汁 醤油           | 麦茶<br>お菓子      |
| 6/月  | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>ことこと煮<br>スープ    | 米 鶏肉 じゃが芋 醤油<br>レタス 人参 だし汁 醤油        | 麦茶<br>オレンジ蒸しパン |
| 7/火  | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>野菜あんかけ<br>味噌汁   | 米 白身魚 人参 玉葱 醤油 片栗粉<br>豆腐 キャベツ 醤油 だし汁 | 麦茶<br>青菜蒸しパン   |
| 8/水  | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>柔らか煮<br>スープ     | 米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油<br>じゃが芋 玉葱 だし汁 醤油    | 麦茶<br>お菓子      |
| 9/木  | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>魚トマトあんかけ<br>味噌汁 | 米 白身魚 トマト 醤油 片栗粉<br>南瓜 玉葱 味噌 だし汁     | 麦茶<br>バナナ蒸しパン  |
| 10/金 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>ことこと煮<br>スープ    | 米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油<br>キャベツ 人参 だし汁 醤油      | 麦茶<br>パン       |
| 11/土 | お茶<br>お菓子  | 野菜粥<br>スープ             | 米 鶏肉 玉葱 人参<br>南瓜 キャベツ だし汁 醤油         | 麦茶<br>お菓子      |
| 13/月 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>柔らか煮<br>スープ     | 米 鶏肉 レタス 醤油<br>人参 玉葱 青菜 醤油 だし汁       | 麦茶<br>お菓子      |
| 14/火 | お茶<br>お菓子  | おかゆ 煮野菜あんかけ<br>味噌汁     | 米 白身魚 人参 玉葱 醤油 片栗粉<br>キャベツ 味噌 だし汁    | 麦茶<br>さつま芋甘煮   |
| 15/水 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>ことこと煮<br>スープ    | 米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油<br>レタス 人参 醤油 だし汁     | 麦茶<br>人参蒸しパン   |
| 16/木 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>柔らか煮<br>スープ     | 米 鶏肉 茄子 人参 醤油<br>トマト 玉葱 だし汁 醤油       | 麦茶<br>パン       |
| 17/金 | お茶<br>お菓子  | おかゆ 煮魚<br>味噌汁          | 米 白身魚 醤油 片栗粉<br>じゃが芋 玉葱 人参 青菜 味噌 だし汁 | 麦茶<br>お菓子      |
| 18/土 | お茶<br>お菓子  | 野菜粥<br>スープ             | 米 鶏肉 人参 玉葱<br>南瓜 だし汁 醤油              | 麦茶<br>お菓子      |
| 20/月 |            |                        | 海の日                                  |                |
| 21/火 | お茶<br>お菓子  | おかゆ 魚野菜あんかけ<br>味噌汁     | 米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 だし汁<br>豆腐 青菜 味噌 だし汁 | 麦茶<br>お菓子      |
| 22/水 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>ことこと煮<br>味噌汁    | 米 鶏肉 南瓜 玉葱 醤油<br>キャベツ 人参 味噌 だし汁      | 麦茶<br>パン       |
| 23/木 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>柔らか煮<br>スープ     | 米 鶏肉 じゃが芋 醤油<br>レタス 人参 だし汁 醤油        | 麦茶<br>お菓子      |
| 24/金 | お茶<br>お菓子  | おかゆ 煮魚<br>スープ          | 米 白身魚 醤油 片栗粉<br>キャベツ 人参 玉葱 醤油 だし汁    | 麦茶<br>さつま芋甘煮   |
| 25/土 | お茶<br>お菓子  | 野菜粥<br>味噌汁             | 米 鶏肉 人参 玉葱<br>キャベツ 味噌 だし汁            | 麦茶<br>お菓子      |
| 27/月 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>ことこと煮<br>スープ    | 米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油<br>じゃが芋 玉葱 だし汁 醤油    | 麦茶<br>お菓子      |
| 28/火 | お茶<br>お菓子  | おかゆ 魚野菜あんかけ<br>澄まし汁    | 米 白身魚 玉葱 人参 醤油 片栗粉<br>豆腐 青菜 だし汁 醤油   | 麦茶<br>お菓子      |
| 29/水 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>柔らか煮<br>スープ     | 米 鶏肉 玉葱 トマト 醤油<br>キャベツ 人参 醤油 だし汁     | 麦茶<br>南瓜蒸しパン   |
| 30/木 | お茶<br>お菓子  | おかゆ<br>ことこと煮<br>スープ    | 米 鶏肉 レタス 人参 醤油<br>じゃが芋 玉葱 醤油 だし汁     | 麦茶<br>パン       |
| 31/金 | お茶<br>お菓子  | おかゆ 煮魚<br>スープ          | 米 白身魚 醤油 片栗粉<br>南瓜 人参 青菜 だし汁 醤油      | 麦茶<br>お菓子      |

※材料の都合により献立を変更することがあります。 木本