



7月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2026年7月 聖隷こども園ひかりの子

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	たんぱく質g	脂質g	たんぱく質g	脂質g
1	水		ごはん 豚肉のバーベキュー炒め 南瓜の甘煮 みそ汁(青菜・油あげ) キウイ 麦茶	麦茶 バナナ	牛乳 ホイップサンド	687	21.6	495	14.9
2	木		塩ラーメン 青のりポテト トマトサラダ メロン 豆乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのおやき	576	18.1	507	17
3	金		とりごぼろごはん 魚の塩こうじ焼き ブロッコリーの和え物 みそ汁(じゃが芋・わかめ) バナナ 麦茶	麦茶 チーズ	麦茶 フローズンヨーグルト※1・クラッカー	525	11.2	419	10.6
4	土		おにぎり けんちん汁 フルーツ 豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	458	9.2	372	8.4
6	月		ごはん 松風焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(もやし・わかめ) バナナ 麦茶	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニきなこ	552	13.8	451	12.1
7	火	たなばた七夕のつどい	七草うどん 鶏のから揚げ トマト パイン缶 豆乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 七草ゼリー※2	537	16.3	467	13.6
8	水		ごはん 回鍋肉 焼き南瓜 すまし汁(豆腐・にら) すいか 麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 ジャムパン	647	16.7	474	14.9
9	木		食パン 魚の香草パン粉焼き げんきサラダ とうがん 冬瓜スープ オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	牛乳 五平餅	539	16.0	438	15.3
10	金	そらお泊り保育	ごはん 厚揚げのソース焼き ナムル(青菜・もやし・人参) 豚汁 キウイ 麦茶	豆乳 バナナ	牛乳 ◎とうもろこし	530	20.0	492	19.6
11	土	そらお泊り保育	チャーハン 青梗菜スープ フルーツ 豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	472	11.2	384	10
13	月		ごはん 夏野菜と鶏肉のケチャップ甘酢 きゅうりのゆかり和え みそ汁(豆腐・しめじ) パイン缶 麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 バナナ・ウエハース	524	14.9	428	14.3
14	火		ロールパン ハンバーグ バインサラダ もやしスープ キウイ 牛乳	麦茶 バナナ	豆乳 のりまき(乳児はおにぎり)	489	17.5	452	15
15	水		ごはん ひじきと人参の卵焼き きゅうりの中華和え じゃが芋と鮭のスープ すいか 麦茶	麦茶 せんべい	牛乳 米粉のコーンクッキー	643	21.0	505	16.5
16	木		ひるぜん焼そば 南瓜サラダ ももたろう 桃太郎トマト おにぎり 鬼退治スープ バナナ 牛乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 桃太郎のももゼリー	575	22.0	507	20.2
17	金		ごはん 煮魚 オクラの納豆和え みそ汁(じゃが芋・油あげ) メロン 麦茶	麦茶 クラッカー	牛乳 ◎カレートースト	536	15.3	415	13.3
18	土		食パン チキンマトシチュー フルーツ 豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	439	12.7	345	11.3
20	月	うみ 海の日				-	-	-	-
21	火		豆乳パン 鶏肉の葱がらめ 切り干しナポリタン コーンスープ キウイ 牛乳	麦茶 クラッカー	豆乳 きなこおはぎ	577	14.2	459	13.6
22	水		ごはん 焼魚 ひじきの煮付け みそ汁(青菜・じゃが芋) バナナ 麦茶	豆乳 せんべい	牛乳 南玉ようかん	535	14.3	477	14.6
23	木		カレーうどん きゅうりの昆布和え トマト オレンジ 牛乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ◎じゃこラスク	588	22.1	488	19.1
24	金	どうよう 土用の丑の日メニュー	ひつまぶし※3 ◎ごぼうと豚肉の甘辛煮 ◎とうもろこし みそ汁(豆腐・えのき) パイン缶 麦茶	麦茶 バナナ	牛乳 煮じゃがいものバジル焼き	529	14.2	440	11.7
25	土		あんかけ焼きそば わかめスープ フルーツ 豆乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	439	12.0	385	10.8
27	月		ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁(青菜・しめじ) キウイ 麦茶	麦茶 せんべい	牛乳 麺ラスク(ココア味)	545	21.1	427	17.2
28	火		食パン 鶏肉の海苔焼き 青梗菜のソー キャベツスープ オレンジ 牛乳	麦茶 バナナ	豆乳 とうもろこしおにぎり	507	12.9	413	10.9
29	水		ごはん 魚のレモンだれ カラフルツナ和え みそ汁(キャベツ・わかめ) メロン 麦茶	麦茶 ビスケット	牛乳 野菜クラッカー	559	16.2	455	13.9
30	木		夏ミートソーススパゲティ ベイクドポテト ◎とうもろこし パイン缶 牛乳	麦茶 ヨーグルト	牛乳 きな粉トースト	581	17.7	482	16.4
31	金		ごはん 鶏肉となすのみぞれ煮 トマト 春雨スープ バナナ 麦茶	麦茶 チーズ	牛乳 プリン※2・ウエハース	576	17.8	480	17.1

※1について：ひよこ組・こりす組・りす組は月齢を考慮してヨーグルトに変更いたします。

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※2について：ひよこ組は月齢を考慮してヨーグルトに変更いたします。※3について：ひよこ組・こりす組・りす組は月齢を考慮してしらすごはんに変更いたします。

◆お料理で全国制覇◆

今月の岡山県は桃太郎伝説の生まれたまちとして、伝説ゆかりの地がたくさんあります。

給食では桃太郎にちなんだメニューを提供します。「鬼退治スープ」には右の鬼に使われているお野菜が入っています。

何のお野菜が使われているかな？お野菜を食べて鬼退治ができるぐらい元気になろう!!!

また、岡山県で有名な「ひるぜん焼そば」も提供します。鶏肉とキャベツの入ったみそベースの焼きそばです。

♪ おかやまうまいものうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*

おかやまには うまいもんが いっぱいあるんだよー ひるぜんやきそば おいしいよ

おかやまには ゆうめいな えほんが あるんだよー ももからうまれた ももたろう

