



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

聖隷こども園こころのとり東

日 時	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてい 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	脂分g	たんぱく質g	脂分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・油揚げ) キウイ お茶	お茶 バナナ	ぎょうじゅう 牛乳 ホイップサンド※2	687	21.6	508	15.9
2	木		塩ラーメン 青のりポテト トマトサラダ メロン お茶	お茶 ヨーグルト	ぎょうじゅう 牛乳 かぼちゃのおやき	511	14.0	449	13.3
3	金		とりごぼろごはん 魚の塩こうじ焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) バナナ お茶	お茶 チーズ※1	ぎょうじゅう 牛乳 ヨーグルト※3・クラッカー※1	536	12.1	429	11.4
4	土		おにぎり けんちん汁 フルーツ ゼリー お茶	お茶 お菓子	ぎょうじゅう 牛乳 お菓子	414	6.4	341	5.2
6	げつ		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 お茶	お茶 ビスケット	ぎょうじゅう 牛乳 マカロニきなこ	551	13.9	438	11.3
7	か	七夕のつどい	七草そうめん 鶏のから揚げ トマト パイン缶 お茶	お茶 バナナ	ぎょうじゅう 牛乳 マカロニきなこ 牛乳・七夕ゼリー※3 ◎小さく(0・1歳はせんべい)	583	13.9	541	11.3
8	水		ごはん 回鍋肉 焼き南瓜 すまし汁(豆腐・にら) すいか お茶	お茶 チーズ	ぎょうじゅう 牛乳 ◎カレーtoast	578	15.8	442	14.6
9	木		食パン 魚の香草パン粉焼き げんきサラダ 冬瓜スープ オレンジ 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎょうじゅう 牛乳 ごへいもち 五平餅	541	16.1	439	15.3
10	金		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 お茶	お茶 せんべい	ぎょうじゅう 牛乳 ◎どうもろこし	518	19.3	463	19.0
11	土		チャーハン 青梗菜スープ フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	ぎょうじゅう 牛乳 お菓子	411	8.1	341	7.3
13	げつ		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 お茶	お茶 クラッカー※1	ぎょうじゅう 牛乳 ◎じゃこラスク	532	15.9	421	14.6
14	か		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	お茶 バナナ	ぎょうじゅう 牛乳 のりまき(乳児はおにぎり)	509	22.0	467	17.2
15	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) オレンジ お茶	お茶 せんべい	ぎょうじゅう 牛乳 こめこ 米粉のコーンクッキー	611	18.2	485	14.8
16	木		ひるぜん焼そば 南瓜サラダ 桃太郎トマト 鬼退治スープ バナナ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎょうじゅう 牛乳 桃太郎のももゼリー	506	17.5	442	16.2
17	金	ねんちゅうとま 長年お泊り保育	ごはん ひじきと人参の卵焼き 胡瓜の中華和え じゃが芋と鮭のスープ 甘夏缶 お茶	お茶 チーズ	ぎょうじゅう 牛乳 バナナ・ウエハース	573	16.2	459	14.7
18	土		ロールパン チキントマトシチュー フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	ぎょうじゅう 牛乳 お菓子	470	17.6	413	14.9
20	げつ	うみ 海の日							
21	か		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	お茶 クラッカー※1	ぎょうじゅう 牛乳 ごまおはぎ	597	17.0	482	16.6
22	水		ごはん 焼き魚 ひじきの煮付け みそ汁(青菜・じゃが芋) バナナ お茶	ぎょうじゅう 牛乳 せんべい	ぎょうじゅう 牛乳 南瓜ようかん	534	14.3	474	14.5
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	お茶 ヨーグルト	ぎょうじゅう 牛乳 ジャムパン※2	649	20.2	524	18.1
24	金	どうしゅうの丑の日メニュー	ひつまふし ◎ごぼろと豚肉の甘辛煮 ◎どうもろこし みそ汁(豆腐・えのき) パイン缶 お茶	お茶 チーズ	ぎょうじゅう 牛乳 蒸しじゃがいも	524	13.0	421	12.5
25	土		あんかけ焼きそば わかめスープ フルーツ ゼリー お茶	お茶 お菓子	ぎょうじゅう 牛乳 お菓子	395	7.0	340	5.7
27	げつ		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 お茶	お茶 チーズ	ぎょうじゅう 牛乳 麺ラスク(ココア味)	543	21.1	417	18.1
28	か		食パン 鶏肉の海苔焼き 青梗菜のソテー キャベツスープ オレンジ 牛乳	お茶 バナナ	ぎょうじゅう 牛乳 とうもろこしおにぎり	515	14.4	419	12.0
29	水		ごはん 煮魚 オクラの納豆和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ) メロン お茶	お茶 ビスケット	ぎょうじゅう 牛乳 野菜クラッカー	540	17.9	438	15.0
30	木		夏ミートソースパゲティ ベイクドポテト ◎どうもろこし パイン缶 牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎょうじゅう 牛乳 きな粉トースト	575	17.1	485	16.3
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 お茶	お茶 せんべい	ぎょうじゅう 牛乳 プリン※3	555	17.6	457	15.1

※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。

◆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で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? パクパク食べてみんなで鬼退治をしよう!!!

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 あるんだー ももからうまれた ももたらう



※1 1歳児クラスの9月までクラッカーは配慮によりせんべい等に変更して提供しています。

※2 0.1歳児クラスは甘さへの配慮により食パンに変更して提供しています。

※3 0.1歳児クラスは甘さへの配慮によりお茶・プレーンヨーグルトに変更して提供しています。