

# 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 聖隷こども園わかば

日 付	曜 日	き ょう じ 行 事	こ ん だ て め い 献 立 名	おやつ		幼児		乳児			
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質		
						kcal	g	kcal	g		
1	水		ごはん 豚肉のバーベキュー炒め みそ汁(青菜・油あげ)	いた バナナ	かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 お茶	お茶 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	633	16.9	465	12.6
2	木		塩ラーメン メロン	あお 青のりポテト 牛乳	トマトサラダ	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	568	17.8	501	16.8
3	金	みどり組一泊保育	とりにごぼごはん みそ汁(じゃが芋・わかめ)	さかなしお 魚の塩こうじ焼き オレンジ	ブロッコリーのごま酢和え お茶	お茶	お茶	500	11.9	414	9.4
4	土		おにぎり フルーツ	けんちん汁 ゼリー	お茶	お茶	お茶	460	5.7	380	5.3
6	月		ごはん みそ汁(もやし・わかめ)	まつかぜや 松風焼き バナナ	ほうれん草のツナ和え お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	553	13.9	451	12.1
7	火		七タうどん パイン缶	とり 鶏のから揚げ 豆腐	トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	541	18.3	459	15.1
8	水		ごはん すまし汁(豆腐・にら)	ほいこーろー 回鍋肉 すいか	かぼちゃ 焼き南瓜 お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	587	16.8	446	15.0
9	木		食パン 冬瓜スープ	さかなこうそう 魚の香草パン粉焼き オレンジ	げんきサラダ 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	545	16.5	443	15.7
10	金		ごはん 豚汁	あつあ 厚揚げのソース焼き キウイ	ナムル(青菜・もやし・人参) お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	530	20.3	493	19.9
11	土		チャーハン フルーツ	ちんげんさい 青梗菜スープ 豆腐		お茶	お茶	453	9.6	361	8.4
13	月		ごはん みそ汁(豆腐・しめじ)	なつやさい 夏野菜と鶏肉のケチャップ甘酢 パイン缶	あまづ きゅうりのゆかり和え お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	600	16.1	451	14.2
14	火		豆乳パン もやしスープ	ハンバーグ キウイ	パインサラダ 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	491	17.5	454	15.0
15	水		ごはん みそ汁(キャベツ・わかめ)	さかな 魚のレモンだれ オレンジ	カラフルツナ和え お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	602	17.2	478	14.0
16	木		ひるぜん焼そば おにぎり 鬼退治スープ	かぼちゃ 南瓜サラダ バナナ	ももたろう 桃太郎トマト 豆腐	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	588	23.0	518	20.9
17	金		ごはん じゃが芋と鮭のスープ	にんじん ひじきと人参の卵焼き すいか	きゅうりの中華和え お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	627	16.9	495	15.0
18	土		豆乳パン フルーツ	チキントマトシチュー 豆腐		お茶	お茶	464	17.2	358	13.6
20	月	うみひ 海の日						-	-	-	-
21	火		食パン コーンスープ	とりにく 鶏肉の葱がらめ キウイ	きぼ 切り干しナポリタン 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	586	15.4	468	14.5
22	水		ごはん みそ汁(青菜・じゃが芋)	やきざかな 焼魚 バナナ	ひじきの煮付け お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	533	14.3	475	14.6
23	木		カレーうどん オレンジ	きゅうりの昆布和え 牛乳	トマト	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	588	22.1	488	19.1
24	金	どう 土用の丑の日	ひつまぶし みそ汁(豆腐・えのき)	◎ごぼうと豚肉の甘辛煮 パイン缶	◎どうもろこし お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	523	13.8	435	11.4
25	土	ゆうすず 夕涼み会	あんかけ焼そば フルーツ	わかめスープ 豆腐		お茶	お茶	439	12.0	385	10.8
27	月	ようじたんじょうかい 幼児誕生会	ごはん みそ汁(青菜・しめじ)	ふたにく 豚肉の生姜焼き キウイ	だいこん 大根サラダ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	548	21.1	433	19.0
28	火		食パン キャベツスープ	とりにく 鶏肉の海苔焼き オレンジ	ちんげんさい 青梗菜のソテー 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	511	12.9	415	10.9
29	水		ごはん みそ汁(じゃが芋・油あげ)	にざかな 煮魚 メロン	なつとう オクラの納豆和え お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	542	17.9	440	15.0
30	木		夏ミートソーススパゲティ パイン缶	べいぐどポテト 牛乳	◎どうもろこし	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	585	18.2	486	16.8
31	金		ごはん 春雨スープ	とりにく 鶏肉となすのみぞれ煮 バナナ	トマト お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	535	15.5	438	13.3

※1について:ひよこ組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

※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。

## ◆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」には沢山のお野菜が入っています。

何のお野菜が使われているかな?栄養満点スープをパクパク食べて、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きそばです。

♪ おかやまうまいものうた ♪ \*大坂うまいもの歌の替え歌です\*

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 おはなしが あるんだよー ももからうまれた ももたろう



土用の丑の日:「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の直前約18日間の事です。「丑の日」とは十二支に基づく日付で、12日周期で巡ってきます。

土用の期間にある丑の日が「土用の丑の日」です。季節の変わり目体調を崩しやすいため、うなぎを食べて夏バテ防止をする習慣があります。

今年度は26日の日曜日が土用の丑の日です。給食ではその前の金曜日にひつまぶしを提供します!