令和8年度　7月　3色栄養食材 ✿ 献立表　エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	水	夏野菜カレー　スパゲティサラダ	牛乳　ちんすこう(めろん組ソフトクリーム)	カステラ	ひきにく　ハム	じゃがいも　カレールウ　スパゲティ　マヨネーズ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　トマトかん　きゃべつ　きゅうり
2	木	さばの色付け　納豆あえ　じゃがいもの味噌汁	牛乳　ポップコーン	せんべい	さば　なっとう　チーズ　わかめ　みそ	さとう　かたくりこ　じゃがいも	こまつな　もやし　にんじん　たまねぎ
3	金	ポークマリネ　五目ひじき　★小松菜のスープ	牛乳　マーラーカオ	ウエハース	ぶたにく　ひじき　うすあげ　とりにく	かたくりこ　あぶら　しらたき　さとう	きゃべつ　きゅうり　にんじん　レモン　こまつな　たまねぎ
4	土	やきうどん　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	カステラ	ぶたにく　かつおぶし　ぎゅうにゅう	うどん	きゃべつ　にんじん　たまねぎ　こまつな　フルーツ
6	月	～七夕の献立～ わかめごはん　コロッケ　バンサンスー　七夕そうめん	牛乳　キラキラ七夕ゼリー	クラッカー	わかめ　たまご　ハム　ふかし	コロッケ　あぶら　はるさめ　ごまあぶら　そうめん	きゅうり　にんじん　オクラ
7	火	ちくわのごまがらめ　キャベツのゴママヨネーズ　豚汁	牛乳　おふかりんとう(ぶどう組ソフトクリーム)	ビスケット	ちくわ　かにかまぼこ　ぶたにく　みそ	さとう　ごま　かたくりこ　マヨネーズ　じゃがいも　こんにゃく	きゃべつ　もやし　にんじん　もやし　ごぼう　ねぎ
8	水	★金時草のキッシュ　金時豆　だいこんスープ	牛乳　フルーツポンチ	ボーロ	ベーコン　チーズ　たまご　ぎゅうにゅう　クリーム　きんときまめ　ぶたにく　わかめ	マーガリン　さとう	きんじそう　たまねぎ　にんじん　だいこん　ねぎ
9	木	照り焼きハンバーグ　塩昆布サラダ　豆腐となめこの味噌汁	牛乳　カリカリ梅おにぎり	カステラ	ひきにく　とうふ　ちくわ　こんぶ　うすあげ　みそ	パンこ　さとう　かたくりこ　マヨネーズ　ごま	たまねぎ　きゅうり　きゃべつ　にんじん　なめこ
10	金	擬製豆腐　青菜の磯辺和え　オクラの味噌汁	牛乳　水ようかん	せんべい	とうふ　ひきにく　たまご　のり　かつおぶし　わかめ　うすあげ　みそ	あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ　こまつな　もやし　オクラ
11	土	五目うどん　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	ボーロ	ぶたにく　うすあげ　ぎゅうにゅう	うどん	にんじん　たまねぎ　ねぎ　はくさい　フルーツ
13	月	豚肉の生姜焼き　春雨サラダ　めった汁	牛乳　イチゴクリームサンド	ウエハース	ぶたにく　わかめ　ハム　うすあげ　みそ	さとう　はるさめ　ごまあぶら　さつまいも	しょうが　にんじん　たまねぎ　ピーマン　きゃべつ　きゅうり　だいこん　はくさい
14	火	鶏肉のオレンジ焼き　ゴーヤーチャンプルー　クリームシチュー	牛乳　豆乳くずもち	クラッカー	とりにく　ぶたにく　あつあげ　ぎゅうにゅう	ママレード　さとう　マカロニ　じゃがいも　シチュールウ	しょうが　にんにく　ゴーヤ　もやし　にんじん　たまねぎ
15	水	白身魚のみそマヨ焼き　きんぴらごぼう　玉葱としめじの味噌汁	牛乳　じゃがもち	ビスケット	ホキ　みそ　ひきにく　うすあげ	マヨネーズ　しらたき　ごま　さとう	ごぼう　にんじん　たまねぎ　しめじ
16	木	なすのミートグラタン　ひじきサラダ　トマトのかきたま汁	牛乳　フルーチェ	ボーロ	ひきにく　チーズ　ひじき　ツナ　たまご	マカロニ　こむぎこ　さとう　マヨネーズ	なす　にんじん　たまねぎ　きゅうり　コーン　えのきたけ　トマト　みつば
17	金	鶏肉の梅焼き　ゆかりあえ　★太きゅうりのとろみ汁	牛乳　バニラマフィン	カステラ	とりにく　ベーコン	かたくりこ	きゃべつ　きゅうり　にんじん　ふとぎゅうり　たまねぎしょうが
18	土	ミートスパゲティ　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	ボーロ	ひきにく　ぎゅうにゅう	スパゲティ　さとう	たまねぎ　なす　トマトかん　フルーツ
21	火	甘酢肉団子　バンバンジーサラダ　きのこ汁	牛乳　スコーン(みかん組ソフトクリーム)	せんべい	ミートボール　ささみ　うすあげ　みそ	さとう　かたくりこ　ごまあぶら　ごま	グリンピース　にんじん　きゃべつ　しいたけ　しめじ　なめこ　ねぎ
22	水	肉じゃが　青菜ともやしのおかかあえ　★ずいきの味噌汁	牛乳　コロコロラスク	ウエハース	とりにく　かつおぶし　うすあげ　とうふ　みそ	じゃがいも　しらたき　さとう	たまねぎ　にんじん　もやし　こまつな　ずいき
23	木	～誕生会～ オムライス　星のハンバーグ　ポテトサラダ　豆腐とわかめのスープ	牛乳　シフォンケーキ	クラッカー	とりにく　たまご　ハンバーグ　ツナ　とうふ　ぶたにく　わかめ	じゃがいも　マヨドレ　かたくりこ	たまねぎ　きゅうり　にんじん　ねぎ
24	金	★金時草のかきあげ　しらすとわかめの酢の物　キャベツの味噌汁	牛乳　ミルク蒸しパン	ビスケット	ちくわ　しらす　わかめ　さつまあげ　みそ	さつまいも　こむぎこ　あぶら　さとう	きんじそう　たまねぎ　もやし　きゅうり　にんじん　きゃべつ
25	土	焼きそば　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	ウエハース	ぶたにく　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ　きゃべつ　にんじん　ピーマン　フルーツ
27	月	鶏の和風マヨサラダ　ジャーマンポテト　春雨スープ	牛乳　手作りクッキー(もも組ソフトクリーム)	ボーロ	とりにく　ぎょにくソーセージ　ぶたにく	マヨネーズ　ごま　じゃがいも　はるさめ	にんじん　きゅうり　もやし　たまねぎ　コーン　きゃべつ
28	火	筑前煮　切干大根のはりはりあえ　なすの味噌汁	牛乳　フライドポテト(職員ソフトクリーム)	カステラ	とりにく　ベーコン　ちくわ　うすあげ　みそ	こんにゃく　さとう　ごま	れんこん　ごぼう　にんじん　しいたけ　きりぼしだいこん　きゅうり　なす　たまねぎ　ねぎ
29	水	麻婆豆腐　ラーメンサラダ　ワンタンスープ	牛乳　めろんパン	せんべい	とうふ　ひきにく　みそ　ハム　ぶたにく	さとう　かたくりこ　ごまあぶら　ラーメン　ごま　ワンタン	たまねぎ　にんじん　ピーマン　しょうが　にんにく　きゅうり　きゃべつ　だいこん　ねぎ
30	木	白身魚のくわ焼き　ナムル　けんちん汁	牛乳　すいか	ウエハース	ホキ　ツナ　とうふ　とりにく	こむぎこ　さとう　ごまあぶら　こんにゃく	もやし　こまつな　にんじん　ごぼう　だいこん
31	金	スペイン風オムレツ　コールスローサラダ　パンプキンスープ	牛乳　ココア蒸しパン	クラッカー	たまご　ベーコン　ハム　ひきにく　ぎゅうにゅう	じゃがいも　マヨネーズ　さとう　シチュールウ	たまねぎ　トマトかん　ピーマン　きゃべつ　コーン　にんじん　かぼちゃ

■都合により食材が変更になることもあります。
■1ヶ月の平均は、エネルギー385kcal、たんぱく質16.1g、脂質16.1g、食塩1.9gです。
■23日(木)は誕生会です。
■★マークは加賀・地元野菜を使用した献立です。

今月の絵本給食

「オムライス　ヘイ！」武田美穂作　より　オムライスです。
オムライスヘイ！さいりょうだ！にゅるにゅるにゅるにゅるケチャップだ！いためるぞヘヘイ！などオムライスができるまでをおいしそうなイラストとリズミカルな文章で描いていて、とっても楽しくなるたべもの絵本です。