

# 7月給食献立予定表

2026年度

かすが保育園  
いちご保育室

| 日  | 曜 | 9時おやつ           | 主食               | 副食                                  | 3時おやつ              | 6時おやつ               |
|----|---|-----------------|------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|
| 1  | 水 | 牛乳<br>エビせんべい    | 冷やしうどん           | かれのいのマヨネーズ焼き<br>ミニトマト               | 麦茶<br>枝豆 煮干し       | 牛乳<br>ビスコ           |
| 2  | 木 | ヨーグルト           | ごはん              | 麻婆豆腐<br>ナムル スープ                     | 牛乳<br>クッキー         | 麦茶<br>せんべい          |
| 3  | 金 | 牛乳<br>メーブルカステラ  | 麦ごはん             | 豚の蒲焼き<br>小松菜サラダ つみれ汁                | 麦茶<br>ちくわぶきなこ      | 牛乳<br>動物ビスケット       |
| 4  | 土 | 牛乳<br>ウエハース     | ごはん              | 鮭のフレーク焼き<br>春雨サラダ みそ汁               | 牛乳<br>Caせんべい       | 麦茶<br>りんごチップス チーズ   |
| 6  | 月 | 牛乳<br>せんべい      | パン<br>ベーグル       | 豆乳コロッケ<br>マカロニサラダ スープ               | 牛乳<br>干し手          | 麦茶<br>エビせんべい        |
| 7  | 火 | 牛乳<br>動物ビスケット   | 七夕そうめん           | 棒棒鶏サラダ<br>スイカ                       | 麦茶<br>七夕ゼリー せんべい   | 牛乳<br>クッキー          |
| 8  | 水 | ヨーグルト           | 菜飯               | 大根と高野豆腐の煮物<br>ブロッコリーのサラダ すまし汁       | 麦茶<br>クラッカー 煮干し    | 牛乳<br>ウエハース         |
| 9  | 木 | 牛乳<br>コーンフレーク   | ごはん              | さばの塩焼き<br>焼豚和え みそ汁                  | 牛乳<br>パン・オ・レザン     | 麦茶<br>ふりかけごはん       |
| 10 | 金 | チーズ<br>りんごチップス  | 麦ごはん             | なすとピーマンの味噌炒め<br>じゃがいものこま和え すまし汁     | 麦茶<br>せんべい         | 牛乳<br>アスパラビスケット     |
| 11 | 土 | 牛乳<br>ビスコ       | チキンライス           | コーンスローサラダ パナナ                       | 牛乳<br>さつまいもチップス    | 麦茶<br>おにぎり          |
| 13 | 月 | 牛乳<br>クッキー      | 関西風<br>冷やしたぬぎうどん | ふっくら寄せ<br>キャベツとベーコン炒め               | 麦茶<br>フルーツソースヨーグルト | 牛乳<br>メーブルカステラ      |
| 14 | 火 | 牛乳<br>クラッカー     | とうもろこしごはん        | 野菜のそぼろ煮<br>かまぼこのマヨネーズ和え みそ汁         | 牛乳<br>ビスケット        | 麦茶<br>Caせんべい        |
| 15 | 水 | 牛乳<br>ビスコ       | ごはん              | 豚肉の塩だれ炒め<br>かぼちゃの煮物 すまし汁            | 麦茶<br>エビせんべい       | 牛乳<br>ウエハース         |
| 16 | 木 | ヨーグルト           | 麦ごはん             | かじきの照り焼き<br>ごぼうサラダ みそ汁              | 牛乳<br>アスパラビスケット    | 麦茶<br>せんべい          |
| 17 | 金 | 牛乳<br>せんべい      | パン<br>プティボワン     | 夏野菜ミネストローネ<br>ツナコーンサラダ チーズ          | 麦茶<br>鮭ときゅうりの混ぜごはん | 牛乳<br>クッキー          |
| 18 | 土 | 牛乳<br>動物ビスケット   | ごはん              | チキンカツ<br>ゴロゴロポテトサラダ みそ汁             | 牛乳<br>鯛せんべい        | 麦茶<br>ヨーグルト         |
| 21 | 火 | 牛乳<br>メーブルカステラ  | 麦ごはん             | 鮭の塩麹焼き<br>和風サラダ すまし汁                | 麦茶<br>たい焼き         | 牛乳<br>ビスコ           |
| 22 | 水 | ヨーグルト           | 冷やしきつねうどん        | 豚肉のしゃぶしゃぶ風<br>パナナ                   | 牛乳<br>枝豆カップケーキ     | 麦茶<br>わかめごはん        |
| 23 | 木 | 牛乳<br>エビせんべい    | パン<br>デュラムファイン   | 鶏肉のレモンバジルソテー<br>大豆とツナのサラダ スープ       | 麦茶<br>クラッカー ヨーグルト  | 牛乳<br>ウエハース         |
| 24 | 金 | 牛乳<br>アスパラビスケット | ごはん              | さつま揚げのきんぴら<br>切干大根ときゅうりのゆかり和え みそ汁   | 誕生会おやつ             | 麦茶<br>さつまいもチップス チーズ |
| 25 | 土 | 牛乳<br>ウエハース     | チキンカレー           | フレンチサラダ ミニトマト                       | 麦茶<br>せんべい         | 牛乳<br>ワッフル          |
| 27 | 月 | チーズ<br>りんごチップス  | ごはん              | 回鍋肉<br>もやしと水菜の和え物 中華スープ             | 牛乳<br>メーブルカステラ     | 麦茶<br>せんべい          |
| 28 | 火 | 牛乳<br>クッキー      | 麦ごはん             | 鶏肉の照り焼き<br>人参サラダ みそ汁                | 麦茶<br>にんじんさつまちゃん   | 牛乳<br>パン・オレ         |
| 29 | 水 | ヨーグルト           | ふりかけごはん          | 白身魚のしょうが焼き<br>キャベツとわかめのチョレギサラダ すまし汁 | 牛乳<br>ウエハース        | 麦茶<br>クラッカー         |
| 30 | 木 | 牛乳<br>せんべい      | パン<br>フォカッチャ     | 肉団子スープ<br>かぼちゃサラダ チーズ               | 麦茶<br>冷麦           | 牛乳<br>メーブルカステラ      |
| 31 | 金 | 牛乳<br>コーンフレーク   | トマトとツナの<br>冷製パスタ | コーンクリームサラダ スイカ                      | 牛乳<br>ビスケット        | 麦茶<br>りんごチップス       |

## 「夏野菜で元気チャージ！」

夏野菜には、ビタミンやミネラル、水分がたっぷり含まれています。特に、トマトの赤い色素「リコピン」や、かぼちゃに含まれている「β-カロテン」は、体の調子を整える働きがあります。暑さで疲れやすい季節だからこそ、旬の野菜をおいしく食べて、元気な体づくりにつなげていきましょう。真夏の下、たくさん遊んで、たくさん食べて、たくさん眠る。そんな毎日の積み重ねが、子どもたちの健やかな成長につながります。

