

令和8年 7月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3 色 分 類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
きりん組 梅ジュース作り	1	水	牛乳	ごはん 鯖のおろし煮 野菜の磯香和え 味噌汁(油揚げ・なす・長ねぎ) バナナ	牛乳 つぶつぶみかんゼリー 【そう・きりん・ぱんだ組】 非常食用塩せんべい 【うさぎ・りす組】 プレミアムクラッカー	牛乳 鯖 油揚げ かつお節 味噌	米 砂糖 非常食用塩せんべい プレミアムクラッカー	生姜 大根 人参 もやし 小松菜 刻みのり 長ねぎ なす 長ねぎ 昆布 バナナ 寒天 みかん缶
	2	木	牛乳	焼き豚チャーハン きゅうりのおかか和え 味噌汁(大根・小松菜) すいか	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 焼き豚 かつお節 味噌	米 油 砂糖 黒糖パン 米粉 バター	人参 長ねぎ ホールコーン缶 きゅうり 大根 小松菜 昆布 すいか
3日 ぱんだ組 梅ジュース作り 17日 きりん組 とうもろこしの皮むき	3・17	金	牛乳	ごはん 鶏肉のタルタルソースかけ しょう油フレンチ コンソメスープ(人参・もやし・玉ねぎ) りんご	牛乳 茹でとうもろこし	牛乳 鶏もも肉	米 砂糖 米粉 油 マヨネーズ(卵なし) と うもろこし	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ もやし りんご パセリ
七夕献立	6	月	牛乳	カレーライス 拌三絲 りんご	牛乳 七夕そうめん	牛乳 豚もも肉 かつお節	米 押し麦 じゃがいも 油 春雨 砂糖 ごま油 そうめん	人参 玉ねぎ きゅうり りんご オクラ 昆布
	7	火	牛乳	ごはん 豚肉の塩麴焼き 切干大根の和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 水ようかん プレミアムクラッカー	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	米 塩こうじ 砂糖 じゃがいも こしあん プレミアムクラッカー	生姜 切干大根 人参 きゅうり 生わかめ 玉ねぎ 昆布 バナナ 寒天
	8・22	水	牛乳	ごはん 鶏肉の変わり焼き キャベツのソテー 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン	牛乳 8日：パンケーキ(いちごジャム) 22日：豆腐ドーナツ	牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌 豆乳(8日) 木綿豆腐(22日)	米 マヨネーズ(卵なし) 米パン粉 油 米粉 ホットケーキミックス いちごジャム(8日)	キャベツ 人参 ビーマン かぼちゃ 玉ねぎ 昆布 メロン
9日 そう組 梅ジュース作り	9・23	木	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻和え 清汁(長ねぎ・人参・大根) りんご	牛乳 ひじきごはん	牛乳 鮭 白みそ かつお節 油揚げ	米 砂糖 白ごま	生姜 ほうれん草 もやし 長ねぎ 人参 大根 昆布 りんご 干しひじき
24日 そう組デー	10・24	金	牛乳	ごはん ミートローフ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ(キャベツ・もやし) バナナ	10日：牛乳 シュガー揚げパン 24日：100%りんごジュース ココアケーキ	牛乳 豚挽肉 まぐろ油漬 缶 豆乳(24日)	米 油 米パン粉 砂糖 ロールパン(10日) 米粉 ホットケーキミックス(24日)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もやし バナナ 100%りんごジュース(24日)
	11・25	土	牛乳	ジャージャー丼 もやしの三杯酢 中華スープ(長ねぎ・大根) りんご	お茶 お菓子	牛乳 豚挽肉 味噌	米 ごま油 砂糖 お菓子	生姜 にんにく 人参 たけのこ水煮 長ねぎ もやし きゅうり ホールコーン缶 大根 りんご
	13・27	月	牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの和えもの 味噌汁(絹豆腐・油揚げ・小松菜) バナナ	牛乳 手作りポップコーン(しょう油バター味)	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 油 砂糖 ポップコーン種 バター	干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 昆布 バナナ 生姜
	14・28	火	牛乳	ニラそばろ丼 ナムル 中華スープ(長ねぎ・玉ねぎ・人参) りんご	牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 豚挽肉 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ(卵なし)	にんにく 生姜 玉ねぎ にもやし きゅうり 人参 長ねぎ りんご
	15・29	水	牛乳	ごはん 鰯のケチャップ和え キャベツの塩レモン浅漬け 清汁(大根・長ねぎ) バナナ	牛乳 インディアンスパゲッティ	牛乳 鰯 味噌 かつお節 豚挽肉 ロースハム(卵・乳なし)	米 片栗粉 油 砂糖 スパゲッティ	生姜 キャベツ 人参 レモン汁 長ねぎ 大根 昆布 バナナ 玉ねぎ ビーマン
	16・30	木	牛乳	わかめごはん 豚だいこん 小松菜のおひたし 味噌汁(キャベツ・ホールコーン) すいか	牛乳 オートミールバー	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	米 砂糖 オートミール バター 三温糖	大根 人参 生姜 小松菜 もやし ホールコーン缶 キャベツ 昆布 すいか レーズン バナナ わかめ
	18	土	牛乳	チキンピラフ ブロッコリーのピクルス風 コンソメスープ(キャベツ・じゃがいも) バナナ	お茶 お菓子	牛乳 鶏もも肉	米 油 砂糖 じゃがいも お菓子	人参 ビーマン ホールコーン缶 ブロッコリー きゅうり キャベツ バナナ

令和8年 7月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	21	火	牛乳	夏野菜キーマカレー 拌三絲 りんご	牛乳 そうめん	牛乳 豚挽肉 かつお節	米 油 砂糖 春雨 ごま油 そうめん	人参 玉ねぎ なす トマト きゅうり りんご 長ねぎ 昆布
	31	金	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き じゃがいものさんぴら 味噌汁(冬瓜・小松菜) バナナ	牛乳 【そう・きりん・ぱんだ組】 ビール風ふわふわりんごゼリー プレミアムクラッカー 【うさぎ・りす・ひよこ組】 手作りりんごゼリー プレミアムクラッカー	牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌 ゼラチン	米 油 じゃがいも 砂糖 プレミアムクラッカー	生姜 人参 さやいんげん とうがん 小松菜 昆布 バナナ 100%りんごジュース

〇お知らせ

31日(金)おやつに、見た目が本物のビールにそっくりなビール風ふわふわりんごゼリーを手作ります。ビールやアルコールは一切使用しておりません。
黄金色の部分はりんごジュース、上の白い泡はゼリー液をフワフワに泡立てたものになります。