

2026年 7月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	水	かおりごはん コクうま肉野菜炒め みそ汁（豆腐、なめこ） 果物（メロン） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 食パン	豚肉 豆腐 みそ 生クリーム 牛乳	青ピーマン トマト キャベツ ふりかけ かおり にんじん、コー なめこ、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳	
2		ごはん ホキの中華漬け焼き ハムポテトサラダ みそ汁（もやし、わかめ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油 ビーフン	材料 アルファフリーダム みそ 豚肉 牛乳	コーンホル缶詰 カットわかめ、キャベツ りょくとうもやし 乾しいたけ きゅうり、ねぎ しょうが、にんじん	ヨーグルト 麦茶 焼きビーフン 麦茶 牛乳	
3		ごはん 豚肉の塩麹焼き ごま和え（アスパラ、パプリカ） みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 精白米 もち米 ごま油	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	黄パプリカ アスパラガス にんじん なす たまねぎ 乾しいたけ	せんべい 麦茶 牛乳 かしわおこわ 麦茶 牛乳	
4		冷やしきつねうどん さつま芋のレモン煮 果物（もも缶） 麦茶	干しうどん 上白糖 ぶどうパン さつまいも	油揚げ 牛乳	黄桃缶 レモン果汁 ねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
6	月	ハヤシライス 海藻サラダ スープ（かぶ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油	豚肉 牛乳	グリルピース、すいか トマト缶、黄桃缶 コーンホル缶、みかん缶 カットわかめ、かぶ たまねぎ、えのきたけ きゅうり、かぶ 葉	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツボンチ（すいか入り） 麦茶 牛乳	
7		【七夕】 天の川風七夕井 南瓜の甘露煮 スープ（オクラ、えのき） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油、そうめん	鶏ひき肉 ツ缶 みそ 牛乳	キャベツ オクラ ほうれんそう にんじん たまねぎ、きゅうり かぼちゃ、えのきたけ	せんべい 麦茶 牛乳 冷汁そうめん 麦茶 牛乳	
8	水	ごはん 海軍の肉じゃが【広島県】 ブロッコリーサラダ みそ汁（白菜、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポテト 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 みそ 牛乳	黄パプリカ 糸こんにゃく ブロッコリー はくさい にんじん たまねぎ、カットわかめ	ビスケット 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳	
9		ごはん 赤魚の照り焼き 切干大根のイリチー みそ汁（ほうれん草、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 コーンフレーク	赤魚 豚肉 みそ 牛乳	刻み昆布 切干大根 ほうれんそう ぶなしめじ にんじん	ヨーグルト 麦茶 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
10	金	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き キャベツの磯和え みそ汁（さつま芋、ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、上白糖 さつまいも、調合油 ごま油、ブルーベリージャム ホットケーキミックス粉	鶏肉 みそ 牛乳	焼きのり キャベツ ねぎ にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 ブルーベリージャムマフィン 麦茶 牛乳	
11		冷やし中華 スープ（じゃが芋、人参） 果物（パイナップル缶） 麦茶	白ごま 中華めん 上白糖 じゃがいも ごま油 クロワッサン	鶏肉 牛乳	パセリ粉 パイナップル缶 トマト カットわかめ にんじん きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 クロワッサン 麦茶 牛乳	
13	月	チンジャオロース丼 たたききゅうり スープ（キャベツ、コーン） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま、グラニュー糖 片栗粉、小町麴 上白糖、バター オリーブ油、ごま油	豚肉 みそ きなこ 牛乳	青ピーマン 赤パプリカ コーンホル缶詰 キャベツ たまねぎ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこ麴ラスク 麦茶 牛乳	
14	火	ごはん 鮭のオーロラソース ジャーマンポテト みそ汁（切干大根、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 じゃがいも 上白糖、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ごま油、プリミックス	みそ さけ 牛乳 アレルゲンフリーウイナー	切干大根 たまねぎ にんじん かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 かぼちゃプリン 麦茶 牛乳	
21		ごはん 白身魚の梅焼き ひじきの煮物 みそ汁（キャベツ、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ロールパン グラニュー糖	鶏ひき肉 カラスカイ 油揚げ みそ 牛乳	乾燥ひじき キャベツ にんじん うめ 梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳	
29	水	ごはん 豚の南部焼き 里芋と厚揚げの煮物 みそ汁（小松菜、えのき） 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 中華めん、ごま油	豚肉 生揚げ みそ 鶏ひき肉 牛乳	いんげん こまつな えのきたけ りょくとうもやし にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 もやし鶏そぼろラーメン 麦茶 牛乳	
30	木	ごはん 納豆のまり揚げ ブロッコリーとコーン炒め みそ汁（麴、南瓜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 小町麴 上白糖 オリーブ油	豚ひき肉 納豆 アルファフリーベータコン みそ ツ缶 牛乳	乾しいたけ ブロッコリー コーンホル缶詰 ねぎ、塩昆布 にんじん かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶 牛乳	
24	金	【お誕生日会】 ごはん コーンフレークメンチカツ トマトサラダ みそ汁（なめこ、わかめ） 麦茶	ポテト 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、ロールケーキ ノンエッグマヨネーズ、コーンフレーク	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ 生クリーム 牛乳	トマト カットわかめ なめこ たまねぎ きゅうり みかん缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。