



# 7月 給食献立表(認定こども園新高山めぐみ幼稚園)



2026年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1	水	豚肉の生姜炒め 小町和え ごはん じゃが芋と若布のみそ汁 パイン缶	メープル蒸しパン	豚肉/油揚げ/わかめ みそ	油・砂糖/いりごま/米 じゃが芋/ケーキミックス シロップ	玉葱・ピーマン・人参・しょうが もやし/パイン缶	醤油・みりん・だし	552
2	木	小倉発祥焼きうどん さつま芋の甘煮 豆腐と青菜のお吸い物 メロン	菜めしおにぎり	豚肉/木綿豆腐	うどん・油/さつま芋・砂糖 米	キャベツ・玉葱・人参・しめじ にら/青菜/メロン/菜めしの素	醤油・塩・こしょう・だし	474
3	金	発芽玄米ごはん 大豆ミートの甘辛焼き めかぶ納豆 けんちん汁 パインナップル	ミルクケーキ	米・発芽玄米/大豆ミート・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖 めかぶわかめ・納豆・いりごま・醤油 木綿豆腐・大根・糸蒟蒻・ごぼう・人参・ねぎ・醤油・だし・ごま油/パインナップル/ミルクケーキ				542
6	月	白身魚フライ 大根と油揚げの炒め煮 ごはん 具沢山のみそ汁 オレンジ	きな粉マカロニ	白身魚フライ/油揚げ わかめ・みそ/きな粉	油・砂糖・ごま油/米/里芋 マカロニ	大根・人参・インゲン/えのき 糸蒟蒻・ごぼう/オレンジ	醤油・みりん・だし・塩	568
7	火	星の人参とコーンのごはん 星のハンバーグ キャベツマヨ 星の麩とオクラのお吸い物 星の三色ゼリー	ハッシュドポテト	星のハンバーグ 星の三色ゼリー	米/油/麩/ハッシュドポテト	コーン・人参/キャベツ/オクラ	塩・ケチャップ・ソース マヨドレ・醤油・だし	540
8	水	中華飯 焼き餃子 若布スープ 白桃缶	ココアケーキ	豚肉/餃子/わかめ	米・ごま油・片栗粉・油 ケーキミックス	白菜・玉葱・人参・木耳/貝割れ 白桃缶	醤油・中華味・ピュアココア	451
9	木	鶏のから揚げ 夏野菜の胡麻よごし ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	青りんごゼリー	鶏肉・油揚げ・みそ キャンディチーズ ゼリーの素	片栗粉・油/すりごま・砂糖 ごま油/米	しょうが/にんにく/もやし・なす オクラ・胡瓜/キャベツ	醤油・みりん・だし	513
10	金	園で焼き立て! コッペパン グラタン風シチュー 花野菜のサラダ すいか	ゆかりおにぎり	鶏肉・牛乳・ミックスチーズ	コッペパン/マカロニ・油 シチュールーウ/米	玉葱・青菜・人参/ブロッコリー カリフラワー・コーン/すいか ゆかりの素	8大アルゲン不使用 ゴマドレッシング	562
13	月	ハムカツ 磯煮 ごはん 麩と切干大根のみそ汁 パインナップル	ストロベリー ヨーグルト	ハムカツ/ひじき・油揚げ みそ/ヨーグルト	油/砂糖/米/麩 いちごジャム	人参・インゲン/切干大根 パインナップル	醤油・みりん・だし	516
14	火	太刀魚の塩焼き ツナと胡瓜とトマトのマヨ和え ごはん 冬瓜と油揚げのみそ汁 すいか	グレーゼリー	太刀魚/ツナ缶/油揚げ みそ/ゼリーの素	油/いりごま/米	キャベツ・胡瓜・トマト/冬瓜 すいか	塩・マヨドレ・だし	548
15	水	お野菜たっぷりツナサラダラーメン 春巻き ベイクドの塩ポテト メロン	塩昆布おにぎり	ツナ缶/春巻き あおりの粉/塩昆布	ラーメン・いりごま・ごま油 油/じゃが芋/米	もやし・胡瓜・人参・コーン・木耳 メロン	醤油・みりん・だし・マヨドレ 塩	602
16	木	チリコンカン コンソメブロッコリー ごはん ソバデリマ(なごみちゃん風メキシカンライムスープ) ホイップonプリン	黒糖ケーキ	牛肉・豚肉・大豆 ウインナー ホイップクリーム・プリン	油/米/ケーキミックス・黒砂糖	玉葱・人参・マッシュルーム にんにく/ブロッコリー/コーン ピーマン・赤パプリカ 黄パプリカ・レモン	ケチャップ・ソース・コンソメ 塩・こしょう	563
17	金	カレーライス チキンナゲット コールスロー 食べる小魚	レモンケーキ	豚肉/チキンナゲット 食べる小魚	米・油・じゃが芋 カレールー/ルモンケーキ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン	手作りドレッシング	697
21	火	煮込みハンバーグ キャベツ入りスパンテー ごはん コンソメスープ プチゼリー	北海道産 シューストポテト	ハンバーグ/ツナ缶 わかめ/プチゼリー	油・砂糖/スパゲティ/米 シューストポテト	玉葱・しめじ・トマト水煮 キャベツ・人参・ピーマン/豆苗	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・コンソメ	605
22	水	ホッケの生姜焼き 春雨の和風マヨ和え ごはん 豚汁 キャンディチーズ	イチゴゼリー	ホッケ/ちくわ/豚肉 油揚げ・みそ キャンディチーズ ゼリーの素	油・砂糖/春雨・すりごま 米/里芋	しょうが/キャベツ・胡瓜・コーン 大根・人参・ごぼう・糸蒟蒻 ねぎ	醤油・みりん・マヨドレ・だし	521
23	木	自分でまぜまぜ!!しっとりチャーハン 飲茶(小籠包、焼売、餃子) 具沢山のスープ 梨缶	焼き芋	ウインナー/小籠包・焼売 餃子/鶏肉	米・油/春雨・ごま油 さつま芋	玉葱・人参・ねぎ・コーン/もやし 赤パプリカ・青菜・椎茸/梨缶	塩・こしょう・醤油・中華味	582
24	金	チキンカツ 夏野菜の甘辛煮 ごはん しめじと若布のみそ汁 オレンジ	コーン蒸しパン	チキンカツ/わかめ・みそ	油/じゃが芋・砂糖/米 ケーキミックス	なす・赤パプリカ・黄パプリカ 玉葱・しめじ/オレンジ/コーン	醤油・みりん・だし	537
27	月	タラの鰯照り焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 黄桃缶	ちんすこう	タラ/油揚げ/みそ	片栗粉・油・砂糖/米/麩 小麦粉	切干大根・人参・インゲン/玉葱 黄桃缶	醤油・みりん・だし・塩	588
28	火	五色そぼろ丼 ちくわと胡瓜のごま和え なすと油揚げのみそ汁 オレンジ	ブルーベリー ヨーグルト	鶏肉/ちくわ/油揚げ・みそ ヨーグルト	米・砂糖・油/いりごま ブルーベリージャム	玉葱・人参・ピーマン・椎茸 キャベツ・レタス・胡瓜・なす オレンジ	みりん・醤油・塩・だし	434
29	水	ねぎだれチキン 春雨サラダ ごはん えのきと若布のスープ パインナップル	鮭おにぎり	鶏肉/ツナ缶/わかめ 鮭フレーク	油・砂糖/春雨/米	ねぎ・しょうが/にんにく/胡瓜 玉葱・人参・コーン/えのき パインナップル	醤油・みりん・塩・こしょう マヨドレ・だし	666
30	木	ハッシュドポーク ポイールドウインナー コーンサラダ 食べる小魚	ふかし芋	豚肉/ウインナー 食べる小魚	米・油 ブラウンシチュールーウ さつま芋	玉葱・椎茸・グリーンピース コーン・キャベツ・胡瓜	8大アルゲン不使用 フレントレッシング	665
31	金	お野菜たっぷりソース焼きそば ミートボールのケチャップ煮 オクラと若布のみそ汁 バナナ	オレンジゼリー	豚肉/うす味肉団子 わかめ・みそ オレンジゼリー	焼きそば・油	キャベツ・もやし・人参・木耳 玉葱/オクラ/バナナ	ソース・ケチャップ・だし	493

材料等の都合により献立を変更することがございます。

※! マヨドレには卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

一日平均給与量 エネルギー:546kcal 脂質:16.2g たんぱく質:16.1g 炭水化物:85.1g 食塩相当量:1.8g