

2026年7月1日（水）～2026年7月31日（金）

日	曜日	主食	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	水	ごはん	(ごはん) かれいの香り揚げ 彩り野菜のソテー・オクラ納豆 卵豆腐のすまし汁・パナナ	骨取りかれい ポークウインナー、納豆 卵豆腐、牛乳	青じそ、レタス ブロッコリー、たまねぎ 黄ピーマン、オクラ 万能ねぎ、パナナ	こめ、白いりごま サラダ油 ダブルサンド	491 (594)	ダブルサンド 牛乳	ダブルサンド 牛乳
2	木	ごはん	しょうゆラーメン えびしゅうまい まごころプリン	たまご、スライスかまぼこ えびしゅうまい 牛乳	こまつな、スイートコーン ねぎ、トマト まごころプリン	中華めん	399 (382)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
3	金	ごはん	(ごはん) キーマカレー マカロニサラダ 白桃缶・麦茶	豚ひき肉、魚肉ソーセージ 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト水煮 スナップエンドウ きゅうり、白桃缶	こめ、サラダ油 じゃがいも バター 白砂糖	439 (506)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	土	ごはん	ナポリタン 青菜スープ ぶどうヨーグルト	ポークウインナー 粉チーズ、とうふ ぶどうヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム スイートコーン、こまつな	スパゲッティ サラダ油	396 (386)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
6	月	ごはん	(ごはん) 豚肉と春雨のソテー チーズサラダ たまごのみそ汁・キウイ	豚ひき肉、ロースハム サラダチーズ、たまご 牛乳	はくさい、にんじん 干しいたけ、ブロッコリー たまねぎ、キウイ	こめ、はるさめ サラダ油、白砂糖	331 (409)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	火	ごはん	オムライス ミックスフライ 七草そうめん汁 フルーチェ	スクランブルエッグ 北海扇フライ、牛乳	トマト、レタス 万能ねぎ、りんごジュース	チキンライス 星型コロッケ、サラダ油 彩菜そうめん、星型ふ けーき	607 (590)	けーき りんごジュース	けーき りんごジュース
8	水	ごはん	(ごはん) 親子丼 だいこんサラダ じゃがいものみそ汁・パナナ	たまご、鶏肉 かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、だいこん きゅうり、にんじん、パナナ	こめ、糸こんにやく サラダ油、白砂糖 じゃがいも	372 (456)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
9	木	ごはん	(わかめごはん) ほっけの照り焼き きやべつのカレーソテー ほうれん草のみそ汁・みかん缶	骨取りほっけ、豚ひき肉 牛乳	トマト、きやべつ たまねぎ、ピーマン ほうれん草、みかん缶	こめ、サラダ油 板ふ、今川焼き	363 (468)	今川焼き 牛乳	今川焼き 牛乳
10	金	ごはん	(ごはん) ハンバーグ もやしとツナのサラダ 生揚げのみそ汁・フルーツカクテル缶	ハンバーグ、シーチキン 生揚げ、牛乳	レタス、もやし みずな、黄ピーマン チンゲン菜 フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 ハッシュドポテト	413 (476)	★ハッシュドポテト 牛乳	★ハッシュドポテト 牛乳
11	土	ごはん	焼きそば わかめスープ パイン缶	豚肉、わかめ、たまご 牛乳、乳酸菌飲料	きやべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン 干しいたけ、パイン缶	焼きそば サラダ油	397 (384)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
13	月	ごはん	(ごはん) ハヤシライス かに風味サラダ フルーツヨーグルト・麦茶	豚肉、かにかまぼこ プレーンヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、はくさい きゅうり、黄桃缶、パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	429 (504)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	火	ごはん	冷やしうどん ミートボール ミニゼリー	たまご、わかめ スライスかまぼこ ミートボール、牛乳	万能ねぎ、レタス ミニゼリー	うどん	517 (451)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
15	水	ごはん	(ごはん) 赤魚の西京焼き シャキシャキ炒め・納豆 豆腐のすまし汁・なつみかん缶	骨取り赤魚 ちくわ、納豆 絹ごし豆腐、牛乳	トマト、もやし チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ なつみかん缶	こめ、白砂糖 サラダ油、ごま油 ミニオンズポテト	381 (491)	★ミニオンズポテト 牛乳	★ミニオンズポテト 牛乳
16	木	ごはん	(ごはん) ヤンニョムチキン コールスロー わかめのみそ汁・パナナ	鶏肉、ロースハム わかめ、油揚げ 牛乳	レタス、きやべつ、きゅうり スイートコーン、たまねぎ パナナ	こめ 白砂糖 サラダ油	372 (470)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	金	ごはん	(ごはん) 皮なし餃子丼 オムレツ ポパイスープ・ピーチミックス缶	豚ひき肉、プレーンオムレツ ポークウインナー、牛乳	きやべつ、万能ねぎ レタス、きゅうり トマト、ほうれん草 白桃缶、黄桃缶	こめ サラダ油 白砂糖 マヨネーズ	465 (576)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
18	土	ごはん	保育園ねぶた						
21	火	ごはん	冷やしそうめん さつまいも天 いちごミルクゼリー	たまご、わかめ すいかかまぼこ 牛乳	万能ねぎ ブロッコリー	そうめん 天かす さつまいも天 サラダ油、マヨネーズ	530 (508)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
22	水	ごはん	(ごはん) 夏野菜カレー ミネラルサラダ パイン缶・麦茶	豚ひき肉、牛乳 ロースハム、わかめ	なす、かぼちゃ たまねぎ、にんじん スナップエンドウ、もやし きゅうり、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖	378 (452)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
23	木	ごはん	(ごはん) さばのミルク煮 おかか和え かき玉スープ・パナナ	骨なしさば、牛乳 ちくわ、たまご ポークウインナー	万能ねぎ、にんじん はくさい、こまつな 干しいたけ、パナナ	こめ 白砂糖 パン	437 (548)	★ホットドッグ 牛乳	★ホットドッグ 牛乳
24	金	ごはん	(ごはん) コロコロステーキ ツナサラダ こまつなの豆乳みそ汁・オレンジ	ソーコロステーキ シーチキン、油揚げ 調整豆乳、牛乳	トマト、レタス きやべつ、きゅうり こまつな、オレンジ	こめ サラダ油 白砂糖	357 (451)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	土	ごはん	冷やし中華 タコウインナー ミニゼリー	鶏糸卵、ロースハム タコウインナー 牛乳、乳酸菌飲料	きゅうり、トマト ブロッコリー ミニゼリー	中華めん ごま油 サラダ油	413 (416)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
27	月	ごはん	(ごはん) 豚丼 つるつるサラダ もずくのみそ汁・ヨーグルト	豚肉、とろろでん かにかまぼこ、鶏糸卵 もずく、ヨーグルト 牛乳	たまねぎ、きゅうり にんじん、ねぎ	こめ 糸こんにやく 白砂糖	475 (552)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	火	ごはん	(青菜ごはん) たらの蒲焼き 切り昆布の炒め煮 うどん汁・パイン缶	骨取りスケソウダラ さつま揚げ、わかめ 牛乳	レタス、にんじん いんげん、万能ねぎ パイン缶	こめ サラダ油 糸こんにやく 白砂糖、うどん	381 (492)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
29	水	ごはん	(ごはん) ヘルシーつくね焼き ブロッコリーサラダ しめじのみそ汁・黄桃缶	芽ひじき、鶏ひき肉 とうふ、たまご かにかまぼこ、牛乳 カルピス	たまねぎ、にんじん レタス、ブロッコリー スイートコーン、しめじ こまつな、黄桃缶	こめ、白いりごま サラダ油、白砂糖 ホットケーキ粉	429 (507)	★カルピス蒸しパン 牛乳	★カルピス蒸しパン 牛乳
30	木	ごはん	(ごはん) 鶏肉のこっくり煮 はくさいの塩昆布和え・しらす納豆 おくらのみそ汁・フルーツカクテル缶	鶏肉、ちくわ、納豆 しらす干し、とうふ 牛乳	だいこん、にんじん はくさい、きゅうり 万能ねぎ、オクラ フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油			

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課