

令和8年度7月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (水)	ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	米、油 小麦粉、片栗粉 菓子	牛乳、豆腐 まぐろ油漬、卵 煮干し	トマト、玉葱 えのきたけ、人参 ねぎ、昆布	酒、塩 しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 アスパラヒンギス
2 (木)	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	米、食パン 糸こんにゃく、油 砂糖	牛乳、牛肉 かつお節、すりごま	ごぼう、もずく 人参、いちごジャム さやいんげん、ねぎ 昆布、生姜	しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ジャムサンド
3 (金)	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁 	米、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉 みそ、煮干し すりごま、おやついりこ	きゅうり、玉葱 もやし、人参 ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん 酢、カレー粉 麦茶	牛乳 牛乳 瀬戸の汐揚げ おやついりこ
4 (土)	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	食パン、ペンネ 油、菓子	牛乳、合挽肉 ゆで大豆、粉チーズ	キャベツ、トマトピューレ 玉葱、コーン 人参、ピーマン	ケチャップ パセリ粉、塩 しょうゆ、麦茶 がらスープ素	牛乳 牛乳 丸ボーロ
6 (月)	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	米、油 砂糖	豚肉、かにかまぼこ チーズ、スキムミルク バター	すいか、玉葱 南瓜、きゅうり トマト、コーン えだまめ、干しぶどう	カレールー、酢 がらスープ素 麦茶、塩	牛乳 すいか チーズ
7 (火)	パン そうめん バナナ チーズ  七タメニュー 	食パン そうめん ホットケーキミックス 砂糖	牛乳、ハム 卵、牛乳 チーズ、かつお節 ごま	バナナ、トマト きゅうり、小松菜 オクラ、プルーン 昆布	しょうゆ、塩 みりん 麦茶	牛乳 牛乳 小松菜プルーンケーキ
8 (水)	ごはん 開花煮 麩のすまし汁 	米、砂糖 油、焼ふ	豆腐、卵 鶏肉、竹輪 煮干し	アップル果汁 玉葱、人参 さやいんげん、ねぎ 昆布	しょうゆ、塩 粉ゼラチン 麦茶	牛乳 アップルゼリー
9 (木)	ごはん 小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	米、油 砂糖 菓子	牛乳、豆腐 牛肉、卵 みそ、油揚げ 煮干し	小松菜、玉葱 人参、ねぎ わかめ	しょうゆ 酒、みりん 麦茶	牛乳 牛乳 マリー
10 (金)	ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、ホキ 煮干し、すりごま	オクラ、人参 玉葱、ねぎ 生姜、昆布 わかめ	しょうゆ、酒 酢、塩 カレー粉 麦茶	牛乳 牛乳 まがりせんべい
11 (土)	ごはん(以上児) 焼きうどん えのきだけのスープ 	米、油 うどん 菓子	牛乳、豚肉 さつま揚げ、かつお節	キャベツ、もやし 人参、玉葱 えのきたけ、ピーマン ねぎ	ウスターソース がらスープ素 塩、麦茶	牛乳 牛乳 チョコイス
13 (月)	ごはん 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	じゃがいも、米 砂糖、油 菓子	飲むヨーグルト 豚肉、かまぼこ 煮干し	玉葱、人参 チンゲンサイ、さやいんげん 昆布	しょうゆ 塩、麦茶	牛乳 飲むヨーグルト 野菜かりんとう
14 (火)	ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト キャベツのみそ汁 	米、むきえび 油、片栗粉 菓子	牛乳、豆腐 鶏肉、味噌 卵、いわし しらす干し、油揚げ	トマト、玉葱 キャベツ、人参 ねぎ	しょう油 酒、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ハーベスト
15 (水)	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	米、油 片栗粉、砂糖 ごま油 菓子	牛乳、合挽肉 卵、赤みそ	ねぎ、茄子 玉葱、もやし 人参、ピーマン 生姜	酒、しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	牛乳 牛乳 マドレーヌ

給食室からの

お知らせ



プランターの夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。給食でもこれからの季節はたくさん夏の野菜を使います。野菜をおいしく食べて夏バテを防ぎ、元気に夏を乗り切りましょう。6日のメニューはびっくりカレーです。トマト・南瓜・干しぶどう・えだまめなどびっくりするような具材が入っています。夏野菜が入ったいつもより甘いカレーで食欲が増えてくれると嬉しいです。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

6月分の主食・副食費の引き落とし日は **7/21(火)**です

令和8年度 7月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
16 (木)	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ とうもろこしの皮むき(ほし)	食パン、マヨドレ マカロニ、油	牛乳、ハム ベーコン、粉チーズ	トマト、玉葱 茄子、きゅうり 人参、えのきたけ オクラ、とうもろこし	がらスープ素 塩、麦茶	牛乳 牛乳 蒸しとうもろこし
17 (金)	ごはん スタミナカレー ヨーグルトサラダ	米、油 じゃがいも	豚肉、プレーンヨーグルト ゆで大豆、チーズ	すいか、たまねぎ、しょうが みかん缶、白桃、にんにく パイン缶、にんじん、バナナ りんご、グリーンピース	カレー粉 がらスープ素 麦茶	牛乳 すいか チーズ
18 (土)	パン イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	食パン、油 スパゲッティ 菓子	牛乳、ベーコン 粉チーズ、バター	玉葱、人参 小松菜、ピーマン セロリ	ケチャップ ウスターソース がらスープ素 塩、麦茶	牛乳 牛乳 丸ボーロ
21 (火)	無農薬ごはん 鶏ごぼうの炒め煮 豆腐とあおさのみそ汁	米、こんにゃく 油、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉 豆腐、味噌 煮干し、すりごま	人参、たけのこ ごぼう、玉葱 あおさ	しょう油、酒 麦茶	牛乳 牛乳 瀬戸の汐揚げ おやついりこ
22 (水)	ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め 厚揚げとなめこのすまし汁	米、食パン 油	牛乳、豚肉 厚揚げ、煮干し	玉葱、キャベツ、ねぎ 人参、なめこ しめじ、パプリカ赤 昆布、いちごジャム	焼肉のたれ しょう油、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ジャムサンド
23 (木)	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚の磯部揚げ きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁 すいか 誕生日会	米、油 片栗粉、上新粉 麩、砂糖	アイスクリーム 煮干し、すりごま ホキ、油揚げ	きゅうり、すいか、青のり 人参、えだまめ 干ひじき、ねぎ 昆布、わかめ	しょうゆ、みりん 酢、塩 麦茶	牛乳 アイスクリーム
24 (金)	パン タンダーチキン トマトときゅうりのサラダ レタスのスープ	食パン 油、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉 ベーコン、豆乳	トマト、レタス きゅうり、玉葱 人参、生姜 にんにく	ケチャップ、カレー粉 酢、塩 しょう油、麦茶 みりん	牛乳 牛乳 ムーンライト
25 (土)	ごはん(以上児) 肉みそうどん バナナ	米、乾めん 砂糖、油 菓子	牛乳、鶏肉 卵、赤みそ	バナナ、トマト もやし、きゅうり しょうが	がらスープ素 麦茶	牛乳 牛乳 チョイス
27 (月)	ごはん 和風マーボー春雨 コーンスープ	米、春雨 砂糖、片栗粉 ごま油 菓子	鉄強化飲むヨーグルト 豚肉、厚揚げ	玉葱、スイートコーン 人参、茄子 生姜、ねぎ	しょう油 パセリ粉、塩 がらスープ素 麦茶	牛乳 飲むヨーグルト 野菜かりんとう
28 (火)	ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 ゼリー作り(ひかり)	米、砂糖 油、ごま油	牛乳、鶏レバー ハム、みそ 煮干し、油揚げ	アップル果汁、玉葱 キャベツ、きゅうり 人参、切干大根 ねぎ、生姜	しょうゆ 粉ゼラチン 酢、酒 麦茶	牛乳 牛乳 アップルゼリー
29 (水)	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 えのきとわかめのすまし汁	米、じゃがいも ホットケーキミックス 油、砂糖 片栗粉	牛乳、豚肉 凍り豆腐、煮干し	たまねぎ、玉葱、昆布 にんじん、えのきたけ、わかめ ピーマン、小松菜 人参、ブルーベリー	しょう油、塩 昆布 麦茶	牛乳 牛乳 小松菜ブルーベリーケーキ
30 (木)	ごはん 魚の南蛮漬 ボイルキャベツ 卵スープ	米、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、赤魚 卵	キャベツ、玉葱 人参、小松菜	酢、塩 しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 ぼたぼた焼き
31 (金)	ごはん エスニック肉じゃが オニオンスープ とうもろこしの皮むき(つき)	じゃがいも、米 砂糖、油	牛乳、豚肉 ベーコン	とうもろこし、玉葱 人参、グリーンピース	しょう油、麦茶 カレー粉、塩 パセリ粉 みりん	牛乳 牛乳 蒸しとうもろこし

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

6月分の主食・副食費の引き落とし日は **7/21(火)**です



緑色が鮮やかな夏野菜、オクラ。茹でて刻むとネバネバするのが特徴的です。オクラには**ペクチン**という食物繊維が多く含まれています。便通をよくしたり、胃粘膜の保護、血中コレステロールを減らして血圧を下げる効果があり、大人にもうれしい食べ物です。板ずりして産毛を取ってから茹でると口あたりがよくなり、固めに茹でておけば冷凍保存も可能です。