



7月のよていこんだて

2026年度



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 水		ごはん チャプチェ たまごの中華スープ	米 春雨、ごま、ごま油 油	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、にら、エリンギ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、チンゲン菜	しょうゆ、みりん、酒、塩 こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳		ケーキシロップ、ベーキングパウダー
2 16 30 木	昼食	三色ごはん 具だくさんみそ汁	米、砂糖、片栗粉	鶏ミンチ 厚揚げ、みそ	人参、いんげん 玉ねぎ、人参、ごぼう、もやし	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フローズンヨーグルト 乳児:みかんヨーグルト	砂糖 砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	みかん缶 みかん缶、バナナ	
3 17 31 金	昼食	冷やしうどん ゆでとうもろこし 金時豆煮	うどん とうもろこし 砂糖	鶏ささみ、わかめ 金時豆	きゅうり	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 塩
	午後おやつ	さつまいもとりんごのサモサ 牛乳	ぎょうざの皮、さつまいも、砂糖、油	牛乳	りんご、レモン汁	
4 18 土	昼食	ビビンバ風丼ぶり コンソメスープ	米、砂糖、ごま、ごま油 油	豚肉 わかめ	人参、ほうれん草、にんにく もやし、玉ねぎ	しょうゆ、酒、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
6 月	昼食	ごはん 肉じゃが キャベツのみそ汁	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、えのき	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら	だしパック、しょうゆ、酢、塩
7 21 火	昼食	ごはん 魚の西京焼き 青菜のポン酢和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、白みそ 豆腐、わかめ	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	酒、塩 ポン酢 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
8 22 水	昼食	パン 鶏肉のマヨネーズ焼き もやしのナムル かぼちゃのスープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 ごま、ごま油、砂糖 油	鶏肉	もやし、人参、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
9 23 木	昼食	とうもろこしごはん 揚げ魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁	米、とうもろこし てんぷら粉、片栗粉、油 じゃがいも	魚 みそ	玉ねぎ、人参、えのき 玉ねぎ、青ねぎ	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	わらびもち(乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち粉、(マカロニ)、砂糖	きなこ 牛乳		塩
10 金	昼食	夏野菜のカレーライス レモン風味サラダ	米、マーガリン、油 砂糖、油	豚肉 かにかま	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、れんこん、にんにく、バナナ、りんご キャベツ、人参、ブロッコリー、レモン汁	カレールウ、カレー粉、ソース、酒 塩こしょう
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	みかん缶、桃缶	
11 25 土	昼食	和風スパゲッティ オニオンスープ	スパゲッティ、油 油	鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、人参、パセリ	しょうゆ、みりん、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
13 27 月	昼食	パン ミートボール ブロッコリーとツナのサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム 片栗粉、パン粉、油 コーン缶、砂糖、油 油	合挽きミンチ、鶏レバー ツナ缶 ベーコン、豆乳	玉ねぎ、しょうが ブロッコリー、人参 白菜、玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、塩 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	小松菜じゃこおにぎり 牛乳	米、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜	しょうゆ
14 28 火	昼食	ごはん 魚の照り焼き ひじきの炒め煮 麩とほうれん草のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油 麩	魚 ひじき、大豆水煮、ちくわ みそ	しょうが 人参、しいたけ 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝

* 7/2(木)プール開き(プール期間中の体育あそびはありません)

* 7/24(金)お誕生会 メニュー:ごはん、デミグラスハンバーグ、スパゲッティサラダ、コーンスープ、くだもの (おやつ)シューアイス、ビスケット