



令和8年 7月 献立表 (幼児クラス)



箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
1(水)	味噌スープ	ふりかけごはん, 肉じゃが, 炒めなます	牛乳 りんご せんべい	さば節, 牛肉, 牛乳	米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, せんべい	人参, たまねぎ, さやいんげん, 大根, りんご	赤味噌, 白味噌, ふりかけ, しらたき, しょうゆ, 酢, 塩
2(木)	味噌スープ	ごはん, 魚の味噌焼, なすとベーコンのソテー, 中華スープ	牛乳 すいか おかき	さば節, すずき, ベーコン, 絹豆腐(冷), 牛乳	米, 三温糖, サラダ油, おかき	茄子, ほうれん草, 人参, チンゲンツアイ, たまねぎ, 生しいたけ, すいか	赤味噌, 白味噌, 本みりん, しょうゆ, ブイヨン, 塩
3(金)	味噌スープ	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 味噌汁	牛乳 みかんゼリー おかき	さば節, 豚肉, 油揚げ, 牛乳	米, 三温糖, サラダ油, みかんゼリー, おかき	人参, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, しょうが, 緑豆もやし, 小松菜	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 塩
4(土)	味噌スープ	豚丼, 味噌汁, みかん(缶)	牛乳 ももゼリー 米ボン菓子	さば節, 豚肉, 牛乳	米, サラダ油, 三温糖, さつまいも, ももゼリー, 米ボン菓子	たまねぎ, 人参, 糸みつば, 小松菜, 葉ねぎ, みかん(缶)	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 本みりん
6(月)	味噌スープ	ごはん, きんぴら風煮, 夏野菜のスープ	牛乳 さつまいも入りおはぎ	さば節, 牛肉, ベーコン, 牛乳, きな粉	米, 三温糖, サラダ油, もち米, さつまいも	千切りごぼう, 人参, ピーマン, レタス, オクラ, たまねぎ	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 本みりん, ブイヨン, 塩
7(火)	味噌スープ	ごはん, 煮魚, 添え野菜, そうめん汁	牛乳 すいか せんべい	さば節, カラスガレイ, 絹豆腐(冷), 牛乳	米, 三温糖, そうめん, せんべい	しょうが, ほうれん草, はくさい, 人参, オクラ, すいか	赤味噌, 白味噌, だし昆布, しょうゆ, 本みりん, 塩
8(水)	味噌スープ	ハヤシライス, ゆかり煮, 茹でとうもろこし	牛乳 みかんゼリー おかき	さば節, 牛肉, 牛乳	米, じゃがいも, サラダ油, 上新粉, 片栗粉, みかんゼリー, おかき	たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), きゅうり, スイートコーン	赤味噌, 白味噌, 塩, ブイヨン, トマトケチャップ, ウスターソース, ゆかり
9(木)	味噌スープ	のりごはん, 鶏肉のから揚げ, 野菜のソテー, 味噌汁, みかん(缶)	牛乳 カレードック	さば節, きざみのり, 鶏肉, ポンレスハム, わかめ, 牛乳	米, 片栗粉, サラダ油, ドッグパン, はるさめ	ほうれん草, キャベツ, 人参, 大根, たまねぎ, みかん(缶)	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 塩, カレー粉, ウスターソース
10(金)	味噌スープ	ごはん, マーボ茄子, 春雨スープ	牛乳 わかめごはん	さば節, 豚ひき肉, 牛乳, 油揚げ, わかめ	米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, はるさめ	茄子, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, 緑豆もやし, ほうれん草	赤味噌, 白味噌, ブイヨン, しょうゆ, 塩
11(土)	味噌スープ	ピビンパ, ワカメスープ, 甘夏みかん(缶)	牛乳 みかんゼリー おかき	さば節, 牛肉, 絹豆腐(冷), わかめ, 牛乳	米, 三温糖, サラダ油, みかんゼリー, おかき	にら, 切干し大根, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, しょうが, たまねぎ, はくさい, 甘夏みかん(缶)	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 酢, ブイヨン, 塩
13(月)	味噌スープ	ごはん, 焼き魚, 炒めサラダ, 味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	さば節, さけ, 油揚げ, 牛乳, 寒天	米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	ほうれん草, キャベツ, 人参, たまねぎ, 葉ねぎ, オレンジジュース	赤味噌, 白味噌, 塩, しょうゆ, 水
14(火)	味噌スープ	そばろごはん, 炒め煮, 味噌汁	牛乳 みかんゼリー 米ボン菓子	さば節, 鶏ひき肉, 牛ひき肉, 油揚げ, 牛乳	米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油, みかんゼリー, 米ボン菓子	しょうが, 人参, さやいんげん, 切干し大根, たまねぎ, 小松菜, 茄子	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 本みりん, 塩, しらたき
15(水)	味噌スープ	ごはん, 豚肉と野菜の炒めもの, 豆腐のスープ	牛乳 もも おかき	さば節, 豚肉, 絹豆腐(冷), 牛乳	米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, おかき	ピーマン, キャベツ, 人参, たまねぎ, トマト, 葉ねぎ, 桃	赤味噌, 白味噌, ブイヨン, しょうゆ, ウスターソース, 塩

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
16(木)	味噌スープ	ごはん, チキンのオープン焼き, 炒めサラダ, 味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	さば節, 鶏肉, わかめ, 牛乳	米, サラダ油, コーンフレーク	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, みかん(缶)	赤味噌, 白味噌, 塩, トマトケチャップ, 酢, しょうゆ
17(金)	味噌スープ	ふりかけごはん, 肉じゃが, 炒めなます	牛乳 くず餅	さば節, 牛肉, 牛乳, きな粉	米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 片栗粉	人参, たまねぎ, さやいんげん, 大根	赤味噌, 白味噌, ふりかけ, しらたき, しょうゆ, 酢, 塩
18(土)	味噌スープ	豚丼, 味噌汁, みかん(缶)	牛乳 ももゼリー せんべい	さば節, 豚肉, 牛乳	米, サラダ油, 三温糖, さつまいも, ももゼリー, せんべい	たまねぎ, 人参, 糸みつば, 小松菜, 葉ねぎ, みかん(缶)	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 本みりん
21(火)	味噌スープ	ごはん, 煮魚, 添え野菜, 味噌汁	牛乳 すいか せんべい	さば節, カラスガレイ, 油揚げ, 牛乳	米, 三温糖, さつまいも, せんべい	しょうが, ほうれん草, はくさい, 人参, たまねぎ, 葉ねぎ, すいか	赤味噌, 白味噌, だし昆布, しょうゆ, 本みりん
22(水)	味噌スープ	ハヤシライス, ゆかり煮, 茹でとうもろこし	牛乳 くず餅	さば節, 牛肉, 牛乳, きな粉	米, じゃがいも, サラダ油, 上新粉, 片栗粉, 三温糖	たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), きゅうり, スイートコーン	赤味噌, 白味噌, 塩, ブイヨン, トマトケチャップ, ウスターソース, ゆかり
23(木)	味噌スープ	ごはん, チキンのオープン焼き, 炒めサラダ, 味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	さば節, 鶏肉, わかめ, 牛乳	米, サラダ油, コーンフレーク	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, みかん(缶)	赤味噌, 白味噌, 塩, トマトケチャップ, 酢, しょうゆ
24(金)	味噌スープ	ごはん, マーボ茄子, 春雨スープ	牛乳 わかめごはん	さば節, 豚ひき肉, 牛乳, 油揚げ, わかめ	米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, はるさめ	茄子, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, 緑豆もやし, ほうれん草	赤味噌, 白味噌, ブイヨン, しょうゆ, 塩
25(土)	味噌スープ	ピピンパ, ワカメスープ, 甘夏みかん(缶)	牛乳 みかんゼリー おかき	さば節, 牛肉, 絹豆腐(冷), わかめ, 牛乳	米, 三温糖, サラダ油, みかんゼリー, おかき	にら, 切干し大根, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, しょうが, たまねぎ, はくさい, 甘夏みかん(缶)	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 酢, ブイヨン, 塩
27(月)	味噌スープ	ごはん, 焼き魚, 炒めサラダ, 味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	さば節, さけ, 油揚げ, 牛乳, 寒天	米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	ほうれん草, キャベツ, 人参, たまねぎ, 葉ねぎ, オレンジジュース	赤味噌, 白味噌, 塩, しょうゆ, 水
28(火)	味噌スープ	ごはん, きんぴら風煮, 夏野菜のスープ	牛乳 焼芋	さば節, 牛肉, バーコン, 牛乳	米, 三温糖, サラダ油, さつまいも	千切りごぼう, 人参, ピーマン, レタス, オクラ, たまねぎ	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 本みりん, ブイヨン, 塩
29(水)	味噌スープ	ごはん, 豚肉と野菜の炒めもの, 豆腐のスープ	牛乳 もも おかき	さば節, 豚肉, 絹豆腐(冷), 牛乳	米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, おかき	ピーマン, キャベツ, 人参, たまねぎ, トマト, 葉ねぎ, 桃	赤味噌, 白味噌, ブイヨン, しょうゆ, ウスターソース, 塩
30(木)	味噌スープ	そばろごはん, 炒め煮, 味噌汁	牛乳 みかんゼリー 米ボン菓子	さば節, 鶏ひき肉, 牛ひき肉, 油揚げ, 牛乳	米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油, みかんゼリー, 米ボン菓子	しょうが, 人参, さやいんげん, 切干し大根, たまねぎ, 小松菜, 茄子	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 本みりん, 塩, しらたき
31(金)	味噌スープ	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 味噌汁	牛乳 りんご せんべい	さば節, 豚肉, 油揚げ, 牛乳	米, 三温糖, サラダ油, せんべい	人参, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, しょうが, 緑豆もやし, 小松菜, りんご	赤味噌, 白味噌, しょうゆ, 塩

月平均栄養価 (幼児) エネルギー 568kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.2g

\* 5歳児クラス: 3日3時はみかんゼリー・米ボン菓子の代わりにクレープがつきます。

\* 献立は諸事情により、変更することがあります。

