様式F110

保育所　こどもの家(一般)

2026年07月分の献立

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食				ゆかり御飯（切り干しだいこん・ごま）、みそ汁（チンゲン菜）、炒り豆腐（ひじき）、さつま芋のフルーツ和え（もも）、トマト	御飯、すまし汁（じゃが芋・わかめ）、さけのちゃんちゃん焼き（しめじ）、きゅうりのごま和え、りんご	御飯、みそ汁（なす・油あげ）、鶏の海苔焼き、小松菜のおかかあえ（もやし）、オレンジ	豚丼、もも缶、温そうめん
午後				豆乳もち	米粉ドーナツ（おから・バナナ）	おはぎ（きな粉）	ポテトチップ50ｇ
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		さばのそぼろご飯（豚肉・いんげん）、みそ汁（もやし・わかめ）、かぼちゃのだし浸し、りんご	枝豆とじゃこの御飯、焼きトマト、ミートローフ（かぼちゃ）、もも缶、七夕・ポテトサラダ	御飯、中華スープ（だいこん・わかめ）、厚揚げの炒め物、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、バナナ	御飯、みそ汁（なす・かぼちゃ）、白身魚の煮つけ、卵の花（人参・鶏ひき肉）、みかん缶	御飯、みそ汁（豆腐・あげ）、鶏ささ身のとろみ煮、いんげんのごま和え、オレンジ	ドライカレーライス、パスタサラダ、バナナ
午後		フライドポテト	トマトゼリー	中華風りんごの包揚げ	オレンジムース	マカロニきな粉	おにぎり（甘納豆）
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ひじきごはん（えび・ごま）、豚汁（夏・トマト）、小松菜のツナ和え、みかん缶・パイン缶	御飯、とうがんのスープ（豆腐・わかめ）、あじの香り焼き、じゃが芋炒め、りんご	御飯、みそ汁（もやし・コーン）、やさいのごま和え（キャベツ）、もも缶、がんもどき	御飯、みそ汁（さつま芋・あげ）、さわらと人参の煮物、おくらのおかか和え、バナナ	ハリハリわかめ御飯、豆乳コーン鍋（キャベツ）、焼き野菜天（ごま）、オレンジ	みかん缶、ジャージャーめん、中華スープ
午後		米粉肉まん	ポテトチップ50ｇ	トースト（バターシュガー）	豆乳みかんババロア風（にんじん）	枝豆のケーキ	さつまいもスティック（砂糖）
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			御飯、豆腐みそ汁（なす・わかめ）、肉じゃが・カレー味（豚肉）、おかかサラダ、オレンジ	御飯、ふりかけ・じゃこ（ねぎ）、みそ汁（こまつな・さといも）、凍り豆腐のから揚げ棒、フライド野菜（にんじん・おくら）、トマト	御飯、みそ汁（かぼちゃ・あげ）、はるさめの酢の物（みかん）、いわしのかば焼き	焼きもろこし飯、トマトスープ、なすの肉みそ炒め、きゅうりの昆布あえ、すいか	中華丼（はくさい）、トマトのツナ和え、もも缶
午後			フレンチトースト（豆乳）	フルーツゼリー	野菜米粉蒸しパン	ツナパン	おにぎり（ごまみそ焼き）
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		トマトおこわ（鶏）、大豆汁（なす）、人参の甘煮(おくら)、バナナ	御飯、わかめスープ（キャベツ）、バンバンジー（にんじん・ごま）、ベイクドじゃが、パイン缶	御飯、五目汁（鶏・とうがん）、豆腐のコーンみそ焼き、もやしのツナ酢あえ（ひじき）、オレンジ	御飯、豆乳汁（野菜）、豚肉と野菜のカレー炒め、フルーツカクテル（もも）	御飯、みそ汁（じゃが芋・チンゲン菜）、かじきとごぼうの煮つけ、なすの梅和え（おくら・きゅうり）、りんご	
午後		トースト（じゃこ）	フルーツポンチ（もも）	ポテトのキャベツ焼き（えび）	芋もち	ケーキ・キャロット	