



令和8年度

7月献立表



高見保育所

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
1	水	大豆の-snack	☆ スパゲティーナポリタン かぼちゃのオイル焼き セロリの中華スープ バナナ 牛乳	スパゲティー、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、塩、油 かぼちゃ、塩、オリーブ油 玉ねぎ、人参、セロリ、長ねぎ、中華味、塩	とうもろこしごはん 米、とうもろこし、塩 牛乳
2	木	ビスケット	妻ごはん ひじき入り肉団子 キャベツとツナの酢の物 冬瓜の味噌汁 オレンジ/牛乳	米、大麦 ひじき、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、上新粉、酒、塩、油、みりん、砂糖、しょうゆ キャベツ、人参、豆苗、ツナ、酢、塩、砂糖 冬瓜、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、味噌	フアマンケーキ 小麦粉、ビュアココア、砂糖、 ベーキングパウダー、油、粉糖 スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
3	金	おからsnack	マーボー丼 ☆ ごぼうのかば焼き とろろてん りんご/牛乳	米、豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、生姜、 油、赤みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉 ごぼう、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま とろろてん、酢、砂糖、うすくち醤油、すりごま	レーズンスティック 牛乳
4	土	ふわふわチップ	キャベツの甘辛丼 けんちん汁 グレープフルーツ	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参、中華味、赤みそ、 しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 鶏肉、大根、人参、しめじ、油揚げ、うすくち醤油、塩、煮干し	バナナ クラッカー
6	月	パフスナック	しらすごはん ぎせい豆腐 大豆サラダ わかめとキャベツの味噌汁 すいか/牛乳	米、しらすふりかけ 豆腐、卵、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、酒、砂糖、塩、 しょうゆ、うすくち醤油 大豆、人参、きゅうり、すりごま、砂糖、酢、しょうゆ、マヨネーズ わかめ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、煮干し、味噌	☆ セサミトースト 食パン、すりごま、黒ごま、マヨネーズ 牛乳
7	火	バナナ	ほうれん草パン なすのミートマヨグラタン ☆ じゃがいものオリーブ焼き つぶコンスープ グレープフルーツ/牛乳	なす、豚ひき肉、玉ねぎ、米粉、トマト缶、ケチャップ、中華味、油、 マヨネーズ じゃがいも、オリーブ油、塩、パセリ コーン缶、玉ねぎ、人参、豆苗、パイオン、塩、うすくち醤油	青菜ふりかけごはん 米、青菜ふりかけ 牛乳
8	水	クラッカー	妻ごはん ☆ 魚の照り焼き わかめの酢の物 きこの味噌汁 オレンジ/牛乳	米、大麦 さば、しょうゆ、みりん わかめ、キャベツ、人参、酢、塩、砂糖、うすくち醤油、ごま えのきたけ、人参、しいたけ、しめじ、エリンギ、油揚げ、ねぎ、煮干し、 味噌	☆ とうもろこし 星たべよ 牛乳
9	木	大豆の-snack	ゆかりごはん 肉じゃが ひじきの煮物 オクラの胡麻和え すいか/牛乳	米、ゆかり 牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ねぎ、しらたき、 しょうゆ、うすくち醤油、砂糖、みりん、油 ひじき、人参、うす揚げ、ピーマン、みりん、砂糖、うすくち醤油、しょうゆ、 煮干し オクラ、すりごま、しょうゆ	黒糖わらびもち 片栗粉、米粉、きなこ、砂糖、塩 ハッピーターン 牛乳
10	金	ふわふわチップ	キーマカレー 大豆の煮物 中華スープ メロン/牛乳	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、カレールウ、ケチャップ、 パイオン 大豆、人参、ごぼう、しょうゆ、みりん、砂糖 キャベツ、人参、豆苗、干しいたけ、中華味、塩、ごま油	お麩ラスク 麩、砂糖、バター スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
11	土	おからsnack	ピラフ 鶏肉と根菜の味噌汁 オレンジ	米、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、塩、しょうゆ、中華味、油 鶏肉、大根、人参、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、煮干し、味噌	やさいパン
13	月	ビスケット	わかめごはん ☆ チキンカツ ☆ 豆苗ナムル 玉ねぎときのこ汁 すいか/牛乳	米、炊き込みわかめ 鶏肉、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、小麦粉、パン粉、油、 お好みソース もやし、豆苗、人参、しょうゆ、ごま、ごま油 玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、かつおだし、うすくち醤油、塩	☆ ジャムサンド 食パン、いちごジャム 牛乳
14	火	パフスナック	中華風おこわ ☆ きゅうりとコーンの酢の物 豚汁 バナナ/牛乳	米、もち米、豚肉、ごま油、人参、たけのこ、ひじき、うす揚げ、生姜、 干しいたけ、しょうゆ、塩、パセリ きゅうり、コーン缶、トマト、ごま、酢、うすくち醤油、砂糖 豚肉、大根、人参、白菜、しめじ、長ねぎ、油揚げ、煮干し、味噌	抹茶まんじゅう 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、 抹茶、豆乳、こしあん 牛乳
15	水	ふわふわチップ	妻ごはん 揚げ魚のねぎソース ☆ 五目わかめ かぼちゃの味噌汁 オレンジ 牛乳	米、大麦 あじ、酒、生姜、塩、片栗粉、油、長ねぎ、しょうゆ、酢、ごま油 わかめ、うす揚げ、ちくわ、人参、ピーマン、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、油 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、味噌	バナナポート バナナ、豆乳ホイップ、砂糖、 みかん缶 クラッカー スキム牛乳 牛乳、スキムミルク
16	木	おからsnack	わかめうどん ☆ 焼きさつまいも天 ☆ ごぼうさっぱりサラダ すいか/牛乳	うどん、わかめ、豚肉、チンゲンサイ、人参、長ねぎ、コーン缶、鶏ガラ、 中華味、塩、しょうゆ、酒 さつまいも、米粉、ごま、塩、油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、すりごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油	鮭ふりかけごはん 米、鮭ふりかけ 牛乳

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ	
17	金	バナナ	妻ごはん ☆ 鶏レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 切干大根のスープ グレープフルーツ/牛乳	米、大麦 鶏レバー、牛乳、生姜、砂糖、酒、しょうゆ、うすくち醤油、みりん じゃがいも、人参、きゅうり、コーン缶、ツナ、マヨネーズ 切干大根、人参、玉ねぎ、豆苗、えのきたけ、中華味、塩、ごま油	☆ もちもちチーズパン おから、白玉粉、牛乳、塩、油、 粉チーズ 牛乳 カミカミデー	
18	土	クラッカー	豚肉と野菜の炒め丼 五目味噌汁 オレンジ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、中華味、しょうゆ、みりん、油 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、うす揚げ、煮干し、味噌	バナナ ぼたぼた焼き	
20	月	海の日				
21	火	パフスナック	かぼちゃロール ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ 人参スープ グレープフルーツ/牛乳	大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、油、パイオン、ケチャップ、しょうゆ、 砂糖 キャベツ、人参、豆苗、ツナ、マヨネーズ 人参、玉ねぎ、えのきたけ、パセリ、パイオン、うすくち醤油	五平もち 米、味噌、砂糖、ごま、みりん 牛乳	
22	水	ビスケット	豚肉と納豆の炒め丼 切干大根とちくわの煮物 グリーンポテト ☆ バナナ 牛乳	米、納豆、豚ひき肉、えのきたけ、玉ねぎ、人参、キャベツ、しょうゆ、油 切干大根、ちくわ、人参、豆苗、砂糖、しょうゆ じゃがいも、パセリ、塩	カルピス寒天 カルピス、粉寒天、砂糖、みかん缶 星たべよ 牛乳	
23	木	大豆の-snack	妻ごはん ☆ ローストチキン もやしサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ/牛乳	米、大麦 鶏肉、玉ねぎ、生姜、しょうゆ、みりん もやし、きゅうり、人参、うす揚げ、砂糖、しょうゆ、酢、うすくち醤油、 ごま油 キャベツ、人参、玉ねぎ、豆苗、油揚げ、煮干し、味噌	フライドポテト フライドポテト、塩、油 牛乳	
24	金	バナナ	妻ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきの三杯酢 もずくスープ すいか/牛乳	米、大麦 さけ、塩、コーン缶、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ 芽ひじき、きゅうり、人参、かまぼこ、ごま、かつお節、酢、うすくち醤油、 砂糖、塩 もずく、人参、長ねぎ、えのきたけ、中華味、塩	マーブルケーキ 小麦粉、砂糖、マーガリン、豆乳、 ベーキングパウダー、ビュアココア 牛乳	
25	土	ふわふわチップ	大豆ごはん さつまいも オレンジ	米、大豆、人参、えのきたけ、うす揚げ、しょうゆ、酒、塩 さつまいも、豚肉、大根、人参、しめじ、長ねぎ、白菜、味噌、煮干し	やさいパン	
27	月	おからsnack	ジャージャー丼 ☆ パプリカともやしの胡麻酢和え 星の子スープ グレープフルーツ/牛乳	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、干しいたけ、赤みそ、中華味、 片栗粉、ごま油 パプリカ、もやし、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、砂糖 オクラ、人参、えのきたけ、パイオン、塩	金魚ゼリー グレープゼリー、すいか、メロン ハッピーターン 牛乳 誕生会	
28	火	クラッカー	妻ごはん 魚の西京焼き ☆ きんぴらごぼう ひじきともやしの味噌汁 バナナ/牛乳	米、大麦 さけ、味噌、みりん、砂糖、酒 ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、砂糖、しょうゆ、かつお節、油 芽ひじき、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、煮干し、味噌	きなこクッキー 小麦粉、きなこ、砂糖、油 マーガリン 牛乳	
29	水	パフスナック	きのこうどん ☆ 金時豆の甘煮 もやしとキャベツのツナ和え メロン/牛乳	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、うす揚げ、しめじ、えのきたけ、かつおだし、 うすくち醤油、塩 金時豆、砂糖、塩 もやし、キャベツ、人参、豆苗、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ	しそ昆布ごはん 米、しそ昆布ふりかけ 牛乳	
30	木	バナナ	妻ごはん マーボー茄子 ☆ 焼きポテト わかめサラダ グレープフルーツ/牛乳	米、大麦 なす、豚ひき肉、ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、油、 赤みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉 じゃがいも、塩 わかめ、きゅうり、レタス、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	レモンケーキ ホットケーキミックス、砂糖、豆乳、 マーガリン、レモン、粉糖 牛乳	
31	金	ふわふわチップ	妻ごはん ☆ 鶏肉のマーメレード焼き キャベツの胡麻和え なすの味噌汁 オレンジ/牛乳	米、大麦 鶏肉、マーメレード、しょうゆ キャベツ、もやし、人参、豆苗、しょうゆ、すりごま なす、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、味噌	ココア米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、 油、砂糖、ビュアココア 牛乳	

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。午前おやつは3歳未満児に提供します。
 延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・しそこんぶごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん を提供します。
 ☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。