



7月

献立表

川島保育園
給食室

2026.7月

	こんだて	ちやにくになるもの	ちからをだすもの	からだのちようしをととのえるもの			おやつ
月 13 、 27	・ ズはん ・ 高野の五目煮 ・ ブロッコリーのゴまじゅうや和え ・ みそ汁	豚肉10、高野12	米30、40 ゴま2	人参25 さくらび0.6 ブロッコリー20 しめじ7	ゴぼう15 キャベツ20 小松菜10	千切り171 みつば2	米粉のチヂミ 牛乳
火 14 、 28	・ ズはん ・ ささめのパン粉焼き ・ かぼちゃ煮 ・ すいき煮 ・ すまし汁	鶏ささめ1本 あげ5	米30、40 マヨドレ2.5 パン粉5	かぼちゃ40 すいき50 キャベツ10	もやし10	ねぎ3	フルーツヨーグルト おかし 牛乳
水 1 、 15 、 29	・ ズはん ・ アジの香味焼き ・ 枝豆 ・ 春雨サラダ ・ みそ汁	アジ50	米30、40 片栗粉 春雨2.5	枝豆15 きゅうり15 玉ねぎ10	人参5 人参15	ねぎ3	セサミトースト くだもの 牛乳
木 2 、 16 、 30	・ ズはん ・ いりいりピーマン炒め ・ にりのりおひたし ・ すまし汁	牛肉30 とうろんぶ0.3	米30、40 じゃがいも20	ピーマン20 玉ねぎ20 にら25 白菜10	赤ピーマン10 えのき茸10	黄ピーマン10 コーン5	わかめズはんの おにぎり かみかみ 牛乳
金 3 、 17 、 31	・ ズはん ・ 魚の梅みそ焼き ・ 人参旨煮 ・ おから ・ すまし汁	鯖50 おから15、あげ5	米30、40 こんにゃく5	梅干れ2 人参20 人参5 えのき茸10	大葉1枚 さくらび0.6 チンゲン菜10	ねぎ2 みつば2	3日 抹茶カスター 牛乳 17.31日 かぼちゃカスター 牛乳
土 4 、 18	・ ジャージャー麺 ・ きゅうりのゆかり和え ・ すまし汁	合びき35 小、1.5	中華めん65	人参20 コーン7 きゅうり30 みつば2	玉ねぎ30	れんこん12	パン オ 市販菓子 牛乳
月 6	・ ズはん ・ じゃがいものそば煮 ・ キャベツと青じょうの和えもの ・ すまし汁	豚ミンチ20 ジャコウ 干わかめ0.4	米30、40 じゃがいも80	玉ねぎ40 キャベツ25 大根15	人参20 青じょう1 えのき茸10	三度豆3	きなこ蒸しパン 牛乳
火 7 、 21	・ ズはん ・ 鶏の山賊焼き ・ トマト ・ チンゲン菜のかつお和え ・ みそ汁	若鶏もも60 花かつお0.3	米30、40 きうめん5	トマト30 チンゲン菜45 なす20	しめじ10 ねぎ3		アイスクリーム やかん おかし 牛乳
水 8 、 22	・ ズはん ・ 鯖の煮つけ ・ オクラのゴま和え ・ みそ汁	鯖50	米30、40 こんにゃく20 ゴま2 じゃがいも25	ゴぼう15 オクラ25 玉ねぎ10	人参7 みつば2		ラスク くだもの 牛乳
木 9 、 23	・ ズはん ・ ハンバーグ ・ ブロッコリー ・ スパゲティサラダ ・ スープ	合びき50 9P4、牛乳4 バーボン7	米30、40 パン粉4 スパゲティ8 マヨドレ	玉ねぎ25 ブロッコリー20 きゅうり20 玉ねぎ10	人参5 パセリ1	コーン5	梅ジャコズはんの おにぎり かみかみ 牛乳
金 10 、 24	・ ズはん ・ 切り大根の春巻き ・ ひじききんぴら ・ うりのくずし汁	ツナ12 芽ひじき1.8 豚ミンチ10	米30、40 春巻きの皮1枚 片栗粉	切り大根5 ゴぼう10 うり30	人参12 人参5 オクラ5		恐竜のたまご 牛乳
土 11 、 25	・ 焼き肉丼 ・ じゃがいも煮 ・ すまし汁	豚肉45 干わかめ0.4	米30、40 じゃがいも40	玉ねぎ30 エリンギ10	キャベツ20	ねぎ3	パン オ 市販菓子 牛乳

連絡欄

9日(木) おたのしみ給食

やり
いなり

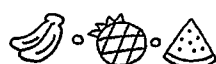
- ・ ハンバーグ [ローレパン・ハンバーグ・レタ・トマト]
- ・ フライドポテト
- ・ スパゲティサラダ
- ・ スープ

はら
み

- ・ ふりかけズはん
- ・ ハンバーグ
- ・ フライドポテト
- ・ スパゲティサラダ
- ・ スープ

おやつ

- ・ キウキゼリー
- ・ おかし
- ・ 牛乳



*延長保育のおやつは

おせんべい・ビスケットなどです

