

令和 8 年度



7 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 水	鶏肉のピザ風焼き 牛乳 きんぴらごぼう 海藻サラダ	鶏むね肉 ピザソース ケチャップ 玉葱 ピーマン ミックスチーズ 牛乳 ちくわ ごぼう レンコン 糸こんにゃく 人参 インゲン ごま 醤油 海藻 ワカメ ハム 胡瓜 トマト コーン ポン酢	飯	ワカメ	ヨーグルト	チョコチップクッキー 3未)クッキー
2 木	魚の塩焼き 添え野菜 ラタトゥイユ キャベツのおひたし	鯖 塩 酒 レモン ブロッコリー ベーコン ニンニク 南瓜 なす 玉葱 スッキーニ トマト 黄・青ピーマン コンソメ キャベツ 小松菜 もやし 人参 蒲鉾 かつお節	めん	野菜	フルーツ	焼き豚おにぎり
3 金	ハンバーグトマトソース フルーツ 味噌汁 シーザーサラダ	合挽き肉 豆腐 卵 玉葱 パン粉 トマト ニンニク 玉葱 マッシュルーム ケチャップ 甘夏缶 豆腐 油揚げ なす えのき 人参 葱 みそ キャベツ じゃが芋 チーズ 胡瓜 コーン シーザードレッシング	パン	枝豆	100%ジュース ボーロ	プリンアラモード
4 土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 椎茸 人参 みつば 煮干し かつお節 みりん 醤油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
6 月	魚の西京焼き 添え野菜 五目ビーフン ゴーヤサラダ	鯖 生姜 白みそ みりん もやし 豚肉 ビーフン 玉葱 椎茸 人参 ピーマン コンソメ 醤油 ゴーヤ 卵 ツナ 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン マヨネーズ	パン	牛乳	ヨーグルト	バナナマフィン
※ 7 火	夏野菜カレー コロッケ 添え野菜 パイナップルサラダ 乳酸菌アップル	米 牛肉 豚肉 玉葱 人参 茄子 南瓜 赤・黄ピーマン りんご ルウ ヨーグルト チーズ コロッケ ケチャップ トマト パイナップル ブロッコリー ツナ 胡瓜 人参 オリーブ油 乳酸菌アップル	飯		牛乳 Caせんべい	ゼリー&せんべい 3以下 ゼリー
8 水	厚焼き卵 もやしのソース炒め 酢の物	卵 合挽き肉 おから 玉葱 人参 椎茸 ニラ めんつゆ 鶏肉 もやし キャベツ 千切ん菜 赤ピーマン ソース ワカメ しらす 春雨 胡瓜 人参 みかん缶 ごま	めん	野菜	100%ジュース チーズ	抹茶蒸しパン 3未)蒸しパン
9 木	魚のムニエルタルソース 添え野菜 夏野菜スープ 昆布和え プルーン	鮭 小麦粉 オリーブ油 卵 玉葱 ピクルス マヨネーズ ブロッコリー ベーコン 玉葱 じゃが芋 トマト スッキーニ コーン コンソメ 塩昆布 キャベツ オクラ 胡瓜 人参 蒲鉾 プルーン	飯	ゆかり	ゼリー	フレンチトースト
10 金	鶏肉のマーメレード焼き 添え野菜 なすの揚げびたし ナムル 牛乳	鶏もも肉 ニンニク マーメレード 醤油 キャベツ なす 油 かつお節 葱 めんつゆ ツナ 小松菜 もやし 胡瓜 赤ピーマン ごま ごま油 酢 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	ジャージャー麺
11 土	中華丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 蒲鉾 玉葱 キャベツ 椎茸 人参 ピーマン 鶏がら 煮干し コンソメ みりん 醤油 ごま油 片栗粉 バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
13 月	豚肉の生姜焼き 添え野菜 冬瓜のそぼろ煮 しらす和え	豚ヒレ肉 生姜 みりん 醤油 キャベツ 冬瓜 豚ミンチ 人参 椎茸 枝豆 みりん 醤油 しらす 小松菜 もやし 胡瓜 ブロッコリー ごま 醤油	飯	ふりかけ	ヨーグルト	焼きもちこし
14 火	魚の香味焼き 添え野菜 ベイクドポテト 冷しゃぶサラダ	鯖 ニンニク 生姜 白葱 ごま みりん 醤油 ごま油 もやし じゃが芋 粉チーズ オリーブ油 牛乳 豚肉 キャベツ 玉葱 胡瓜 トマト 青じそドレッシング	飯	ひじき	牛乳 ウエハース	アイスクリーム 2以下 ヨーグルト
15 水	冷やっこ レバー煮 牛乳 なすのみそ炒め オクラのおかか和え	豆腐 しらす 細葱 おろしダレ レバー煮 なす 豚肉 玉葱 赤・青ピーマン みりん みそ オクラ 胡瓜 もやし 人参 かつお節 醤油 牛乳	パン	プルーン	フルーツ	フライドポテト
16 木	魚の南蛮漬け チーズ 中華風スープ マカロニサラダ	白身魚 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン 酢 砂糖 醤油 チーズ 卵 鶏肉 玉葱 椎茸 ワカメ コーン 葱 鶏がら ごま油 マカロニ ハム 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン マヨレ	飯	きな粉	100%ジュース 昆布	ココナッツサブレ 3未)サブレ
17 金	👓👓👓 ゆうべのつどい 🕒🕒				お菓子	👓👓👓
18 土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 人参 椎茸 三つ葉 煮干し かつお節 みりん しょうゆ バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
21 火	スパニッシュオムレツ 牛乳 切り干し大根煮 中華きゅうり	卵 ウインナー 玉葱 じゃが芋 しめじ ピーマン チーズ 生クリーム コンソメ 牛乳 切干大根 ちくわ 大豆 人参 椎茸 葱 醤油 鶏ササミ 胡瓜 もやし トマト ごま ごま油	飯	菜	牛乳 Caせんべい	フルーツ杏仁 2以下)フルーツポンチ
◎ 22 水	ぶっかけうどん 鶏肉のレモン焼き 添え野菜 ポテトサラダ フルーツ	干めん 蒲鉾 オクラ みかん 天かす 煮干し みりん しょうゆ 鶏肉 レモン 塩こうじ トマト じゃが芋 ハム レーズン 胡瓜 人参 マヨレ パイナップル	めん		ヨーグルト	ミルクレープ さくら以下 タルト
23 木	魚のかば焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 ニラサラダ	白身魚 生姜 酒 片栗粉 油 みりん 醤油 もやし ひじき ちくわ 糸こんにゃく 人参 ごぼう インゲン 醤油 ニラ ハム 卵 胡瓜 トマト キャベツ ごま ごま油 酢 醤油	飯	しらす	フルーツ	クロックムッシュ
24 金	ミートグラタン 昆布巻 たくあん和え	合挽き肉 なす 玉葱 トマト スッキーニ ハヤシル 小麦粉 バター 牛乳 ミックスチーズ 昆布巻 めんつゆ 刻たくあん キャベツ 胡瓜 もやし 小松菜 蒲鉾 かつお節	パン	牛乳	ゼリー	スイカ
25 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ もやし 人参 コーン 葱 煮干し 鶏がら コンソメ みりん 醤油 ごま油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
27 月	ポークチャップ風 牛乳 煮びたし パンサンスー	豚ヒレ肉 小麦粉 オリーブ油 玉葱 トマト しめじ パセリ ケチャップ 牛乳 厚揚げ 千切ん菜 もやし 椎茸 赤ピーマン 醤油 春雨 卵 ハム 胡瓜 人参 キャベツ ごま油	飯	ふりかけ	ヨーグルト	そうめん
28 火	魚のみそ煮 ゴーヤチャンプルー たらこ和え	鯖 生姜 昆布 みそ みりん 醤油 小松菜 ゴーヤ 豚肉 豆腐 卵 もやし 玉葱 赤ピーマン コンソメ たらこ じゃが芋 キャベツ 胡瓜 人参 醤油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	梅昆布 おにぎり
29 水	鶏肉のから揚げ 添え野菜 すまし汁 南瓜サラダ 枝豆	鶏もも肉 ニンニク 生姜 酒 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ 油揚げ おくら 玉葱 しめじ 人参 ワカメ 醤油 南瓜 ハム チーズ 胡瓜 人参 パイン缶 マヨレ 枝豆	パン	チーズ	ゼリー	レーズンサンド
30 木	魚の香草パン粉焼き 添え野菜 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	白身魚 マヨレ 黄ピーマン パセリ 粉チーズ パン粉 もやし スパゲティ ベーコン 玉葱 しめじ トマト ピーマン ケチャップ ブロッコリー ツナ キャベツ 胡瓜 人参 コーン フレンチドレッシング	飯	ゆかり	フルーツ	お好み焼き
31 金	マーボー豆腐 ☆ちくわチーズ のり和え	絹豆腐 豚ミンチ ニンニク 生姜 玉葱 椎茸 人参 筍 白葱 ニラ みそ ケチャップ コンソメ ごま油 ちくわ 棒チーズ もみのり キャベツ もやし 胡瓜 人参 小松菜	パン	牛乳	100%ジュース プルーン	ヨーグルト&ウエハース 3未)ヨーグルト

※ 7日(月)七夕会です。園庭で採れた野菜も使って夏野菜カレーを作ります◎

◎ 22日(水)誕生会です。7日、22日は3上の人はお箸だけ用意して下さい。

☆ 31日(金) もも3以下はしらす干し煮になります。

☆ 熱中症にご用心 ☆

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。こどもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気付きにくいことがあります。

熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む「麦茶」がおすすめです。

