



令和8年7月保育園給食予定献立表



岩倉市保育園

日	曜	午前	昼食	3色分類			午後 (★手作りおやつ)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	水	ヤクルト	チリコンカン ご飯 ほうれん草のごま和え	豚ひき肉 大豆	じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 米 ごま	コーン たまねぎ にんじん ピーマン トマト ほうれん草	牛乳 スイカ 菓子
2	木	バナナ	豆腐のくず煮 ご飯 モロヘイヤの土佐和え	豆腐 鶏肉 花かつお	片栗粉 油 米	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ たけのこ モロヘイヤ	牛乳 クッキー ★フルーツゼリー
3	金	ふがし	冷やし中華 ロールパン キャベツのナムル	つな 塩昆布	ごま 中華めん 砂糖 ロールパン ごま油	にんじん きゅうり トマト キャベツ もやし	牛乳 オレンジ 菓子
4	土	お茶	豚丼 バナナ スティックチーズ	豚肉 かまぼこ スティックチーズ	片栗粉 砂糖 米	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ バナナ	お茶 菓子
6	月	オレンジ	五目ご飯 すまし汁 もやしのゆかり和え	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 砂糖 油	にんじん ごぼう 干しいたけ グ リンピース ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ★わらびもち ミニフィッシュ
7	火	スティック チーズ	星型ポテト チキンナゲット コーンご飯 ツナサラダ	つな チキンナゲット	星型ポテト 油 米 マヨドレ	コーン キャベツ きゅうり にんじ ん	牛乳 菓子 セタゼリー
8	水	バナナ	厚揚げと切干大根の炒り煮 ご飯 もやしの塩昆布和え	厚揚げ 豚肉 塩昆布	じゃがいも 砂糖 油 米	切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	リンゴジュース オレンジ 菓子
9	木	ラブミーブ ラス	ハンバーグの野菜煮込み ご飯 小松菜の磯和え	ハンバーグ きざみのり	片栗粉 砂糖 米	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし さやいんげん 小松菜	牛乳 ドライプルーン ★黒糖ミルクうい ろ
10	金	ふがし	焼きそば ウインナ(乳1、幼2) ミルクロール たたききゅうり	豚肉 かまぼこ あおのり スキン レスウインナ	焼きそば 油 ミルクパン ごま油 砂糖	キャベツ にんじん ピーマン きゅ うり	牛乳 バナナ 菓子
11	土	お茶	豚肉と高野豆腐丼 オレンジ スティックチーズ	豚肉 高野豆腐 スティックチーズ	米 片栗粉 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	お茶 菓子
13	月	スティック チーズ	冬瓜のカレー煮 ご飯 キャベツのごま酢和え	豚肉 厚揚げ	カレーウ 米 ごま 砂糖 油	にんじん たまねぎ 冬瓜 キャベ ツ もやし	牛乳 オレンジ 菓子
14	火	バナナ	マーボーナス丼 チンゲンサイの中華和え	豚ひき肉 ちくわ 豆みそ	片栗粉 砂糖 米 ごま油 油	なす たまねぎ にんじん ピーマ ン チンゲンサイ もやし	牛乳 ★米粉ココア蒸し ケーキ ミニフィッシュ
15	水	オレンジ	筑前煮 ご飯 ニラ納豆	鶏肉 ちくわ 納豆	砂糖 油 米	にんじん ごぼう こんにゃく たけ のこ さやいんげん 干しいたけ にら	牛乳 菓子 ★アジサイゼリー
16	木	ふがし	白身魚のフライ わかめご飯 ミネストローネ	白身魚フライ わかめ 豚肉 大豆	油 米	たまねぎ にんじん キャベツ トマ トピューレー パセリ	牛乳 バナナ 菓子
17	金	アシドミル ク	冷やしうどん クロロール ウインナ(乳1、幼2)	つな スキンレスウインナ	うどん 砂糖 クロロール	にんじん きゅうり トマト	牛乳 スイカ 菓子
18	土	お茶	チンジャオロース丼 バナナ スティックチーズ	豚肉 スティックチーズ	片栗粉 米	ピーマン にんじん たまねぎ た けのこ 干しいたけ	お茶 菓子
20	月	海の日					
21	火	オレンジ	ツナの中華風炒め ご飯 春雨サラダ	つな ちくわ	じゃがいも 片栗粉 油 米 はるさ め 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ きゅ うり	牛乳 ★枝豆 菓子
22	水	ふがし	炒りどり ご飯 小松菜の土佐和え	鶏肉 半平 花かつお	じゃがいも 砂糖 油 米	ごぼう にんじん こんにゃく 干し しいたけ さやいんげん 小松菜	牛乳 バナナ ★ココア寒天
23	木	スティック チーズ	夏野菜のカレーライス 大豆のサラダ	豚肉 スキムミルク 蒸し大豆	米 カレーウ 油 マヨドレ	たまねぎ にんじん かぼちゃ な す きゅうり コーン	お茶 ソフト にんじんケーキ
24	金	ジョア	冷麦そばろ味噌 ロールパン 中華風酢の物	鶏ひき肉 豆みそ ささみ	冷麦 砂糖 ロールパン ごま油	もやし にんじん きゅうり	牛乳 オレンジ 菓子
25	土	お茶	中華飯 オレンジ スティックチーズ	豚肉 半平 スティックチーズ	米 片栗粉 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ピーマン オレンジ	お茶 菓子
27	月	ふがし	かぼちゃのクリーム煮 菜飯 もやしとニラのナムル	鶏肉 スキムミルク 塩昆布	米粉クリームウ 油 米 砂糖 ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん パ セリ 乾燥大根葉 もやし にら	牛乳 オレンジ 菓子
28	火	バナナ	炒り豆腐 ご飯 オクラの土佐和え	高野豆腐 鶏肉 ひじき 花かつお	片栗粉 砂糖 米	にんじん たまねぎ さやいんげん オクラ	牛乳 菓子 ★茹でとうもろこ し
29	水	オレンジ	ビビンバ 春雨スープ(幼:角チーズ)	豚肉 豆みそ 角チーズ	砂糖 ごま油 米 いりごま はるさ め	ほうれん草 もやし にんじん しょうが ねぎ 干しいたけ	牛乳 菓子 フルーツゼリー
30	木	スティック チーズ	サバの味噌煮 ご飯 コーンと野菜の三杯酢	サバ 豆みそ	砂糖 米	しょうが コーン もやし きゅうり キャベツ	牛乳 バナナ 菓子
31	金	ココア 飲むヨー グルト	イタリアンスパゲティ ミルクロール きゅうりのシラス和え	豚ひき肉 シラス干し	スパゲティ 油 ミルクパン	たまねぎ にんじん ピーマン きゅ うり	牛乳 菓子 グレープフルーツ

献立は諸事情により変更となる場合があります。

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい☆

★ 体や脳の
エネルギーになる



★ 体温が上がる



★ 脳の動きを
活発にする



★ お腹を元気
に動かす



朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせ、
元気に活動するための重要なエネルギー源で
す。また、朝ごはんを毎日食べている人は、
そうでない人に比べて、学力や運動能力が高
い傾向にあることがわかっています。
しっかり朝ごはんを食べて1日を元気にス
タートさせましょう♪

