



(ぱんだ組・きりん組・らいおん組)

7月 幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2026年

日	曜日	給食	おやつ
1	水	食パン(ジャム) 豆乳スープ ポークピカタ ほうれん草ソテー 小魚入りサラダ バナナ	お茶漬け 麦茶
2	木	さっぱり冷やし中華 焼きししゃも 野菜の海苔和え パイナップル	マシュマロタルトレット 牛乳
3	金	炊きたてごはん 冬瓜の味噌汁 つくねの照り焼き 小松菜のゴマ和え 春雨サラダ みかん寒天	フライドポテト りんごジュース
4	土	ハヤシライス もやしのスープ かにかまサラダ フルーツ	プリン クラッカー 麦茶
5	日		
6	月	ふりかけごはん 豆腐の味噌汁 鯖の照り焼き わかめの酢の物 じゃが芋の金平 オレンジ	お麩ラスク 牛乳
7	火	七夕メニュー:流し素麺 松風焼き 短冊サラダ 星ポテト すいか	お星様ゼリー せんべい 麦茶
8	水	麻婆豆腐丼 わかめスープ もろきゅう かぼちゃサラダ パイナップル	焼きそば 麦茶
9	木	炊きたてごはん ズッキーニの味噌汁 鯖のスパイシー焼き 豆腐サラダ 切り干し大根の煮物 メロン	照り焼きチキンピザ 牛乳
10	金	手作りぶどうパン ポトフ チキン南蛮 アスパラコーン炒め トマトのマリネ バナナ	フルーツポンチ ウエハース 麦茶
11	土	ドライカレー 大根のスープ ちくわサラダ フルーツ	シュガーラスク 牛乳
12	日		
13	月	スパゲッティミートソース たっぷり野菜スープ さきいか入りサラダ じゃが芋のバター醤油煮 オレンジ	りんごの包み揚げ 牛乳
14	火	米粉パン 卵とトマトのスープ アメリカンハンバーグ ツナサラダ ゆでもろこし バナナ	信玄プリン クラッカー 麦茶
15	水	みんな大好きワカメごはん 小松菜の味噌汁 はんぺんフライ ささみサラダ きゅうりの浅漬け パイナップル	フランスパンフレンチトースト 牛乳
16	木	郷土料理(鳥取県):どんどろけごはん ご汁 鯖の胡麻味噌焼き スパゲッティサラダ トマト すいか	うどん揚げ チューベツ 麦茶
17	金	ほかほかごはん キャベツの味噌汁 豆腐のおかか揚げ 冬瓜と豚肉の炒め物 小松菜のかにかまあえ オレンジゼリー	きなこマカロニ 牛乳
18	土	夏祭り:冷やしたぬきうどん 鶏肉の胡麻焼き トマト フルーツ	
19	日		
20	月		
21	火	あったか味噌ラーメン 手羽中肉の照り焼き 花野菜サラダ バナナ	米粉の焼きドーナツ 牛乳
22	水	湯種パン キャベツのスープ みんな大好き鶏肉のから揚げ チョレギサラダ ポテトサラダ メロン	のりたまおにぎり 麦茶
23	木	ほかほかごはん なめこの味噌汁 青椒肉絲 ブロッコリーの塩昆布和え 人参の甘煮 オレンジ	アイスクリーム せんべい 麦茶
24	金	さんまの蒲焼き丼 けんちん汁 かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜の和え物 すいか	ココア蒸しパン 牛乳
25	土	豚丼 麩の味噌汁 コーンサラダ フルーツ	ジャムサンド 牛乳
26	日		
27	月	炊きたてごはん 大根の味噌汁 かじきのケチャップあえ なすの味噌炒め 小松菜のゴマ和え オレンジ	レモンケーキ 牛乳
28	火	ぱんだ組先生メニュー ザリーカレー 押し麦スープ えびフライ ポテトサラダ 茹でブロッコリー ぶどうゼリー	米粉のかえるパンケーキ 麦茶
29	水	手作りミルクパン ミネストローネ ささみフライ ほうれん草サラダ トマト バナナ	カレーピラフ カルピス
30	木	さっぱり冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のゆかり和え パイナップル	納豆巻き 麦茶
31	金	ゆかりごはん じゃが芋の味噌汁 鱈フライ コールスローサラダ トマト すいか	プリン クラッカー 麦茶
		3~5歳児エネルギー	585Kcal
		3~5歳児たんぱく質	20.4g

仕入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。



今月の予定

7日(火) 七夕 ぱんだ組・きりん組・らいおん組は流し素麺をします。

16日(木) 郷土料理:鳥取県

「どんどろけごはん」と「ご汁」です。どんどろけごはんは豆腐が入った炊き込みごはん、
「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。豆腐を炒めたときにバリバリと雷のように聞こえることが
名前の由来だそうです。・ご汁はすりつぶした大豆が入った味噌汁です。

18日(土) 夏祭り

24日(金) 土用の丑の日:うなぎ。。。ではなくサンマの蒲焼きで夏を乗り切りましょう! 本当は26日です。

28日(火) ぱんだ組の先生が考えてくれました。ザリーカレーとは?お楽しみに!



