

令和8年7月



予定献立表



京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	ご飯 大豆入りミートボール 即席漬け ふのすまし汁	米 油、片栗粉、米粉	豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、塩 かつおだし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい	麩 塩せんべい	牛乳		
02 木	ゆかりご飯 焼きそば 豆腐スープ ゆでとうもろこし	米 焼きそばめん、油	豚肉 豆腐	キャベツ、もやし、にんじん、にら、あおのり 玉ねぎ、ねぎ、しいたけ とうもろこし	ゆかり ソース、塩 鶏がらスープの素、塩 塩
	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、油	牛乳 ウインナーソーセージ	玉ねぎ	ケチャップ、パセリ粉
03 金	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 レモンサラダ オレンジ	米 ごま油、砂糖、片栗粉 砂糖	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジ	酒、鶏がらスープの素、しょうゆ しょうゆ、酢
	牛乳 みたらし豆腐団子 (バナナ)	白玉粉、砂糖、片栗粉	牛乳 豆腐	バナナ	しょうゆ
06 月	ご飯 肉じゃが 中華風サラダ オレンジ	米 じゃが芋、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油	牛肉 ハム	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが オレンジ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
07 火	ご飯 ピビンバ風ナムル 七夕そうめん バナナ	米 砂糖、ごま油 そうめん	豚ひき肉、みそ	もやし、小松菜、にんじん、コーン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ バナナ	しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩
	果汁入り野菜ジュース 七夕クッキー	米粉、片栗粉、油、砂糖		果汁入り野菜ジュース (鉄) かぼちゃ	ベーキングパウダー
08 水	ご飯 とびうおのカレー揚げ トマトのサラダ 切干大根のみそ汁	米 米粉、油 油、砂糖 じゃが芋	とびうお みそ、油揚げ	トマト、きゅうり、キャベツ、わかめ 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、切干だいこん	カレー粉、塩 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	牛乳 ゆでとうもろこし		牛乳	とうもろこし	塩
09 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのツナ和え 春雨スープ	米 砂糖 はるさめ、ごま油	鶏肉 ツナ缶	にんにく、しょうが キャベツ、ピーマン、きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ	酢、しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープの素、塩
	炊き込みおにぎり	米	鶏ひき肉	にんじん、ごぼう、しいたけ	酒、しょうゆ
10 金	ご飯 焼きがんとどき レインボーサラダ ミニトマト	米 油、片栗粉 油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉、しらす干し ハム	にんじん、玉ねぎ、ひじき きゅうり、みかん、にんじん、キャベツ、コーン ミニトマト	みりん、しょうゆ、塩 酢、しょうゆ、塩
	牛乳 はちみつレモン蒸しパン	米粉、油、はちみつ、砂糖	牛乳	レモン	ベーキングパウダー
13 月	夏野菜カレーライス キャベツの香り漬け バナナ	米、じゃが芋、米粉、油 砂糖、ごま	鶏肉	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、カレー粉 塩
	牛乳 豆乳もち	片栗粉、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		塩
14 火	ご飯 さばの煮付 てりじゃが 野菜スープ	米 砂糖 じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	さば ベーコン	しょうが 玉ねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 コンソメ、塩、パセリ粉
	すいか			すいか	
15 水	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のナムル 金時煮豆	米 油、片栗粉 ごま油、砂糖 砂糖	鶏肉 金時豆	しょうが キャベツ、もやし、小松菜、にんじん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	あじさいゼリー チーズ	砂糖	ゼラチン チーズ	ぶどうジュース、りんごジュース、かんてん	

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 木	ご飯 たらのみそマヨ焼き いんげんのごま和え ミネストローネ	米 マヨネーズ、油 ごま、砂糖 じゃが芋、油	たら、みそ ベーコン	玉ねぎ キャベツ、もやし、いんげん、にんじん 玉ねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん	酒、パセリ粉 しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉
	牛乳 ポップコーン (のり塩) (バナナ)	乾燥ポップコーン、油	牛乳	あおのり、バナナ	塩
17 金	ご飯 ポークビーンズ オクラのかつお和え すいか	米 じゃが芋、油、砂糖	豚肉、大豆 ツナ缶、かつお節	玉ねぎ、にんじん きゅうり、オクラ、にんじん、コーン すいか	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉 しょうゆ
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳		
21 火	ご飯 トマトシチュー 春雨サラダ バナナ	米 じゃが芋、米粉、油 はるさめ、ごま油、砂糖	鶏肉 ハム	玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 酢、しょうゆ
	とうもろこしおにぎり	米		コーン	塩
22 水	ご飯 ぶりの甘辛 きゅうりの昆布和え オニオンスープ	米 油、片栗粉、砂糖	ぶり	しょうが きゅうり、にんじん、塩こんぶ 玉ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、塩 コンソメ、塩、パセリ粉
	牛乳 せんべい	塩せんべい	ベーコン 牛乳		
23 木	ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ ゆでとうもろこし	米 じゃが芋、油 スパゲティ、マヨネーズ	牛ひき肉、豚ひき肉 ハム	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、しょうゆ 塩
	フルーツヨーグルト	無糖コーンフレーク	無糖ヨーグルト、加糖ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
24 金	ご飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ うり	米 うどん ごま、砂糖	豚ひき肉、納豆、みそ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ ねぎ まくわうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 酒、みりん
	牛乳 バナナケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、塩
27 月	ご飯 豚肉と切り干しの炒め煮 かぼちゃサラダ オレンジ	米 砂糖、油 マヨネーズ	厚揚げ、豚肉 ハム	玉ねぎ、にんじん、切干だいこん、さやえんどう かぼちゃ、きゅうり、コーン オレンジ	煮干だし汁、しょうゆ 酢、塩
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり	酒、しょうゆ
28 火	ガパオライス 豆腐のすまし汁 バナナ	米、ごま油、砂糖、米粉	鶏ひき肉、豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、パプリカ、にんにく 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、鶏がらスープの素、みりん かつおだし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 フライドポテト (焼きじゃが)	じゃが芋、油	牛乳	あおのり	塩
29 水	ご飯 おから入りナゲット しょうゆフレンチ わかめスープ	米 油、片栗粉 油	鶏ひき肉、おから、豆腐	玉ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	ケチャップ、コンソメ、塩 しょうゆ、酢 鶏がらスープの素、塩
	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
30 木	ご飯 さばのタンドリー風 たたききゅうり かぼちゃのみそ汁	米 マヨネーズ、油 ごま油	さば 油揚げ、みそ	にんにく きゅうり 玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ	ケチャップ、塩、カレー粉 しょうゆ、塩 煮干だし汁
	牛乳 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	牛乳 きな粉		塩
31 金	ご飯 厚揚げの中華煮 コールスローサラダ すいか	米 片栗粉、油、ごま油、砂糖 油、砂糖	厚揚げ、豚ひき肉	玉ねぎ、もやし、にんじん、にら、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン すいか	しょうゆ、鶏がらスープの素 酢、塩
	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長 (18時以降) の間食は、施設により異なります。
- * 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- * 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



どよう うし
「土用の丑の日」のいわれ



「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。