

2026年7月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	水	・ロールパン ・鶏肉のケチャップ煮 ・キャベツとチーズのサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ボーロ ・牛乳 ・梅おほかおにぎり ・麦茶	鶏肉,大豆 チーズ ウィンナー,かつお節	玉ねぎ,トマト缶,ピーマン キャベツ,コーン,きゅうり,人参 ほうれん草,えのき,オレンジ,梅	ロールパン じゃが芋,片栗粉 上白糖,サラダ油 胚芽米,ごま
2	木	・麦ご飯 ・カレイのみそマヨ焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	・クッキー ・牛乳 ・マカロニチーズ ・牛乳	カレイ,味噌 納豆 牛乳,チーズ,ロースハム	おくら,キャベツ,人参 大根,しめじ,バナナ,玉ねぎ,パセリ粉	胚芽米,押麦 マカロニ,片栗粉
3	金	・ごはん ・豚肉と厚揚げの炒め物 ・ブロッコリーの中中華サラダ ・中華スープ ・りんご	・クラッカー ・牛乳 ・ほうれん草/バナナ蒸しパン ・牛乳	厚揚げ,豚肉 ツナ 牛乳,豆乳	なす,玉ねぎ 赤ピーマン,にんにく,しょうが ブロッコリー,白菜,人参 もやし,にら,りんご,ほうれん草/バナナ	胚芽米 サラダ油 上白糖,ごま油 小麦粉
4	土	・ごはん ・鶏肉と大根のうま塩煮 ・キャベツの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・かぼちゃのあべかわ ・牛乳	鶏肉 塩ふき昆布 豆腐,わかめ,味噌,牛乳,きなこと	大根,人参,ブロッコリー キャベツ,小松菜 オレンジ,かぼちゃ	胚芽米 片栗粉 ごま,ごま油 上白糖
6	月	・ごはん ・さけのマーマレード焼き ・ひじきのマヨサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ボーロ ・牛乳 ・ごまクッキー ・牛乳	さけ ひじき 油揚げ,味噌,牛乳,豆乳	れんこん,きゅうり,コーン,人参 白菜,オレンジ	胚芽米 マーマレード 上白糖 小麦粉,ごま,大豆バター
7	火	・七夕そうめん ・鶏肉のから揚げ ・ブロッコリーのおかか和え ・デラウェア	・クッキー ・牛乳 ・ウィンナーピラフ ・麦茶	ロースハム 鶏肉 かつお節 ウィンナー	おくら,コーン,人参 ブロッコリー,デラウェア 玉ねぎ,グリーンピース	そうめん 片栗粉,サラダ油 胚芽米
8	水	・モグちゃん's夏野菜カレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・クラッカー ・牛乳 ・フルーツゼリー ・牛乳	豚ひき肉,スキムミルク ウィンナー 牛乳,寒天	玉ねぎ,なす,トマト缶,コーン 赤黄パプリカ,オクラ ブロッコリー,キャベツ,人参 もやし,オレンジ,みかん缶,パイン缶	胚芽米,バター,小麦粉 上白糖,サラダ油
9	木	・麦ご飯 ・カレイの香味焼き ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・メロンパン風トースト ・牛乳	カレイ 豆腐,かつお節,味噌,牛乳	長ねぎ,しょうが,にんにく 小松菜,もやし,人参 なめこ,バナナ	胚芽米,押麦 上白糖,ごま油 ごま 食パン,大豆バター,小麦粉
10	金	・ごはん ・鶏肉のレモン焼き ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ボーロ ・牛乳 ・ジャーマンポテト ・牛乳	鶏肉 ロースハム わかめ,味噌,牛乳,ウィンナー	レモン汁,パセリ粉 キャベツ,きゅうり,コーン 白菜,りんご,玉ねぎ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油
11	土	・肉みそうどん ・ツナサラダ ・すまし汁 ・バナナ	・クッキー ・牛乳 ・チーズおほかおにぎり ・麦茶	豚ひき肉,味噌 ツナ かつお節 チーズ	玉ねぎ,にんにく,しょうが,小松菜 ブロッコリー,キャベツ,人参 大根,しめじ バナナ	うどん,ごま油,片栗粉 上白糖,サラダ油 胚芽米
13	月	・ごはん ・いわしのパン粉焼き ・切干大根のカレー風味炒め ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・クラッカー ・牛乳 ・きなこ麩ラスク ・牛乳	いわし,青のり 豚ひき肉 味噌,ヨーグルト,牛乳,豆乳,きなこと	切干大根,人参,小松菜 キャベツ,万能ねぎ,パイン缶	胚芽米 パン粉 サラダ油 上白糖,麩,大豆バター
14	火	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・竹輪と小松菜の塩こんぶ和え ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・茹でとうもろこし ・牛乳	豚肉 ちくわ,塩ふき昆布 豆腐,わかめ,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,しょうが 小松菜,もやし バナナ,とうもろこし	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま油
15	水	・ロールパン ・鶏肉のケチャップ煮 ・キャベツとチーズのサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ボーロ ・牛乳 ・梅おほかおにぎり ・麦茶	鶏肉,大豆 チーズ ウィンナー,かつお節	玉ねぎ,トマト缶,ピーマン キャベツ,コーン,きゅうり,人参 ほうれん草,えのき,オレンジ,梅	ロールパン じゃが芋,片栗粉 上白糖,サラダ油 胚芽米,ごま



☆七夕メニュー☆

7/7 (火)

七夕そうめん
鶏肉のから揚げ
ブロッコリーのおかか和え
デラウェア

7/22 (水)

焼きそば
鶏肉の塩から揚げ
ブロッコリーサラダ
中華スープ オレンジ

今月は「きゅうり」が
神奈川県産の野菜だよ！

港南台保育園

2026年7月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	木	・麦ご飯 ・カレイのみそマヨ焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	・クッキー ・牛乳 ・マカロニチーズ ・牛乳	カレイ,味噌 納豆 牛乳,チーズ,ロースハム	おくら,キャベツ,人参 大根,しめじ,バナナ,玉ねぎ,パセリ粉	胚芽米,押麦 マカロニ,片栗粉
17	金	・ごはん ・豚肉と厚揚げの炒め物 ・ブロッコリー中華サラダ ・中華スープ ・りんご	・クラッカー ・牛乳 ・ほうれん草バナナ蒸しパン ・牛乳	厚揚げ,豚肉 ツナ 牛乳,豆乳	なす,玉ねぎ 赤ピーマン,にんにく,しょうが ブロッコリー,白菜,人参 もやし,にら,りんご,ほうれん草,バナナ	胚芽米 サラダ油 上白糖,ごま油 小麦粉
18	土	・ごはん ・鶏肉と大根のうま塩煮 ・キャベツの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・かぼちゃのあべかわ ・牛乳	鶏肉 塩ふき昆布 豆腐,わかめ,味噌,牛乳,きなこと	大根,人参,ブロッコリー キャベツ,小松菜 オレンジ,かぼちゃ	胚芽米 片栗粉 ごま,ごま油 上白糖
21	火	・ごはん ・さけのカレー焼き ・高野とひじきの煮物 ・みそ汁 ・りんご	・クッキー ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	さけ 高野豆腐,ひじき,水煮大豆 わかめ,味噌,牛乳	人参 大根,りんご	胚芽米 上白糖,大豆バター コーンフレーク,マシュマロ
22	水	・焼きそば ・鶏肉の塩から揚げ ・ブロッコリーサラダ ・中華スープ ・オレンジ	・クラッカー ・牛乳 ・フルーツポンチ ・牛乳	豚肉,青のり 鶏肉 ロースハム 牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参 にんにく,しょうが ブロッコリー,白菜,コーン,もやし,チンゲン菜 オレンジ,バナナ,スイカ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	中華麺 片栗粉,サラダ油 上白糖
23	木	・麦ご飯 ・カレイの香味焼き ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・メロンパン風トースト ・牛乳	カレイ 豆腐,かつお節,味噌,牛乳	長ねぎ,しょうが,にんにく 小松菜,もやし,人参 なめこ,バナナ	胚芽米,押麦 上白糖,ごま油 ごま 食パン,大豆バター,小麦粉
24	金	・ごはん ・鶏肉のレモン焼き ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・ジャーマンポテト ・牛乳	鶏肉 ロースハム わかめ,味噌,牛乳,ウインナー	レモン汁,パセリ粉 キャベツ,きゅうり,コーン 白菜,りんご,玉ねぎ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油
25	土	・肉みそうどん ・ツナサラダ ・すまし汁 ・バナナ	・クッキー ・牛乳 ・チーズおかわおにぎり ・麦茶	豚ひき肉,味噌 ツナ かつお節 チーズ	玉ねぎ,にんにく,しょうが,小松菜 ブロッコリー,キャベツ,人参 大根,しめじ バナナ	うどん,ごま油,片栗粉 上白糖,サラダ油 胚芽米
27	月	・ごはん ・いわしのパン粉焼き ・切干大根のカレー風味炒め ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・クラッカー ・牛乳 ・きなこ飴ラスク ・牛乳	いわし,青のり 豚ひき肉 味噌,ヨーグルト,牛乳,豆乳,きなこと	切干大根,人参,小松菜 キャベツ,万能ねぎ,パイン缶	胚芽米 パン粉 サラダ油 上白糖,飴,大豆バター
28	火	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・竹輪と小松菜の塩こんぶ和え ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・茹でとうもろこし ・牛乳	豚肉 ちくわ,塩ふき昆布 豆腐,わかめ,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,しょうが 小松菜,もやし バナナ,とうもろこし	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま油
29	水	・モグちゃん夏野菜カレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・フルーツゼリー ・牛乳	豚ひき肉,スキムミルク ウインナー 牛乳,寒天	玉ねぎ,なす,トマト缶,コーン 赤黄パプリカ,オクラ ブロッコリー,キャベツ,人参 もやし,オレンジ,みかん缶,パイン缶	胚芽米,バター,小麦粉 上白糖,サラダ油
30	木	・麦ご飯 ・カレイのみそマヨ焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・バナナ	・クッキー ・牛乳 ・お楽しみココアドーナツ ・牛乳	カレイ,味噌 納豆 牛乳,豆腐	おくら,キャベツ,人参 大根,しめじ,バナナ,ココア	胚芽米,押麦 サラダ油,粉糖 ホットケーキミックス
31	金	・ごはん ・豚肉と厚揚げの炒め物 ・ブロッコリー中華サラダ ・中華スープ ・りんご	・クラッカー ・牛乳 ・ほうれん草バナナ蒸しパン ・牛乳	厚揚げ,豚肉 ツナ 牛乳,豆乳	なす,玉ねぎ 赤ピーマン,にんにく,しょうが ブロッコリー,もやし,人参 もやし,にら,りんご,ほうれん草,バナナ	胚芽米 サラダ油 上白糖,ごま油 小麦粉

幼児食(屋食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・屋食・午後おやつ)				
栄養素	I 補キ -	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I 補キ -	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	525 kcal	23.3 g	217 g	1.5 g	平均栄養価	464 kcal	20.7 g	278 g	1.0 g
目標栄養価	520 kcal	23.4 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	21.4 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのはしこ餅とせんべいは、ハイハイとなりす。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

港南台保育園

7月 軽食献立

日付		曜日	献立名	主な材料
1	15 ・ 29	水	肉うどん バナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ
2	16 ・ 30	木	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま なす 白菜
3	17 ・ 31	金	ウインナーピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 大根
6	・	月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま わかめ キャベツ
7	21	火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま ほうれん草 もやし
8	22	水	しらすチャーハン 中華スープ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース 長ねぎ わかめ
9	23	木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン
10	24	金	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま キャベツ しめじ
13	27	金	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま もやし わかめ
14	28	月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 小松菜 玉ねぎ

7月 夕食献立

献立名	主な材料
肉うどん 大根サラダ のり塩じゃが芋 / バナナ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ 大根 きゅうり コーン マヨドレ じゃが芋 青のり / バナナ
ごはん / みそ汁 てりやきチキン ブロッコリーのゆかり和え	胚芽米 / なす 白菜 鶏肉 ブロッコリー もやし 人参 ゆかり
ウインナーピラフ マカロニサラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース マカロニ キャベツ 人参 ブロッコリー マヨドレ ほうれん草 大根 / オレンジ
ごはん / みそ汁 鶏肉と白菜の塩炒め ブロッコリーの塩こんぶ和え	胚芽米 / わかめ キャベツ 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 塩こんぶ
ごはん / みそ汁 鶏肉じゃが ブロッコリーサラダ	胚芽米 / ほうれん草 もやし 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン
しらすチャーハン 小松菜のマヨ和え 中華スープ / バナナ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 コーン マヨドレ 長ねぎ わかめ / バナナ
ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ ブロッコリー 白菜 人参 キャベツ コーン / オレンジ
ごはん / みそ汁 さけのオーロラソースかけ 小松菜ののり和え	胚芽米 / キャベツ しめじ さけ ケチャップ マヨドレ 小松菜 白菜 人参 刻みのり
ごはん / みそ汁 バーベキューチキン ひじきのさっぱり和え	胚芽米 / もやし わかめ 鶏肉 ケチャップ 中濃ソース パセリ ひじき 小松菜 玉ねぎ 人参
ごはん / みそ汁 カレイの磯焼き キャベツサラダ	胚芽米 / 小松菜 玉ねぎ カレイ 青のり キャベツ コーン 人参

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。