

令和8年 7月の献立表

《給食目標》 手をきれいに洗いましょう



松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜 日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午 お や つ	主 食			熟 と 力 に な る も の	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	あられ	やきそば	やきそば レタススープ ミニゼリー (いちご)	マフィン 	中華そば・油・いちごゼリー・ ケーキミックス・さとう・バター	ぶた肉・ちくわ・あおのり・花か つお・豆腐・ベーコン・牛乳	ピーマン・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ケチャップ・レタス
2	木	フルーツ	ごはん	ビーフシチュー オリエンタルサラダ	せんべい	米・油・じゃがいも・バター・小 麦粉・さとう・コーンフレーク・ ごま油	ぎゅう肉・生クリーム・ツナ・牛 乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ケ チャップ・ビュレ・パセリ・ キャベツ・きゅうり
3	金	あられ	ごはん	ぶた肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のサラダ わかめのすまし汁	ビスケット ウエハース	米・油・さとう・みりん・マヨ ネーズ・ごま	ぶた肉・赤みそ・ベーコン・豆 腐・わかめ・牛乳	しょうが・キャベツ・ピーマン・ にんじん・こまつな・もやし・玉 ねぎ・ねぎ
4	土	ビスケット	わかめ うどん	わかめうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わか め・牛乳・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
6	月	あられ	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き キャベツとコーンのサラダ なすのみそ汁	野菜  ケーキサレ	米・みりん・油・マヨネーズ・小 麦粉・さとう	ぶた肉・ちくわ・豆腐・みそ・牛 乳・ベーコン・チーズ	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・ コーン・にんじん・なす・ねぎ
7	火	ビスケット	五目寿司	五目寿司 お星様汁 七夕デザート	せんべい	米・さとう・みりん・そうめん・ 七夕ゼリー	卵・ツナ・高野豆腐・のり・牛乳	きゅうり・にんじん・干しいた け・オクラ・玉ねぎ・えのきたけ
8	水	チーズ	ごはん	カレー照り焼きチキン そばろあえ キャベツのスープ	クープピーチ オレンジ 	米・みりん・さとう・コーンス ターチ	とり肉・ツナ・ベーコン・牛乳・ ヨーグルト	きゅうり・にんじん・キャベツ・ 玉ねぎ・レモン果汁・もも缶・み かん缶
9	木	せんべい	ごはん	マーボーなす トマトのナムル ヨーグルト	あられ	米・片栗粉・さとう・油・ごま・ ごま油	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・ヨー グルト・牛乳	なす・玉ねぎ・にら・にんじん・ しょうが・干しいたけ・トマ ト・きゅうり・もやし
10	金	フルーツ	ごはん	さけのマヨネーズ焼き 野菜のごま和え しめじのすまし汁	ビスケット	米・マヨネーズ・ごま・さとう	さけ・みそ・豆腐・わかめ・牛乳	たまねぎ・パセリ・キャベツ・に んじん・きゅうり・しめじ・ねぎ
11	土	あられ	かやく うどん	かやくうどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・わかめ・なると・ 牛乳・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
13	月	ウエハース	ごはん	ボークビーンズ ばんさんすう バナナ	あられ	米・じゃがいも・さとう・はるさ め・ごま・ごま油	大豆・ぶたひき肉・ハム・牛乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ト マト・ケチャップ・きゅうり・バ ナナ
14	火	せんべい	ごはん	あじの竜田揚げ マカロニサラダ もやしのみそ汁	ビスケット	米・片栗粉・油・マカロニ・マヨ ネーズ	あじ・ハム・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・ もやし・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
15	水	フルーツ	ごはん	とりみそ焼き トマトときゅうりの甘酢和え とうふのすまし汁	茹で  とうもろこし	米・さとう・みりん	とり肉・赤みそ・わかめ・豆腐・ 牛乳	キャベツ・にんじん・にら・にん じく・トマト・きゅうり・玉ね ぎ・ねぎ・とうもろこし
16	木	ビスケット	ビビンバ 丼	ビビンバ丼 野菜スープ 型抜きチーズ	せんべい	米・さとう・みりん・油・ごま 油・ごま	ぶたひき肉・卵・赤みそ・豆腐・ 型抜きチーズ・牛乳	にんにく・しょうが・もやし・に んじん・ほうれんそう・玉ねぎ・ キャベツ
17	金	フルーツ	ごはん	とんてき風 ツナサラダ えのきのすまし汁	ラスク 	米・さとう・油・マヨネーズ・食 パン・バター	ぶた肉・ツナ・豆腐・牛乳	にんにく・玉ねぎ・にんじん・ キャベツ・えのきたけ・ねぎ
18	土	あられ	きつね うどん	きつねうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・牛 乳・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
21	火	せんべい	青菜ごはん	青菜ごはん パンパンジー あげとわかめのみそ汁	ヨーグルト 蒸しパン 	米・さとう・ごま・ごま油・ケー キミックス	とり肉・油あげ・わかめ・みそ・ ヨーグルト・牛乳	青菜ふりかけ・きゅうり・にんじ ん・もやし・ねぎ・玉ねぎ・キャ ベツ
22	水	フルーツ	ごはん	スコップコロケ しそ和え たまねぎのスープ	せんべい	米・じゃがいも・みりん・パン 粉・油	合ひき肉・チーズ・調整豆乳・ウ インナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・し そ・パセリ
23	木	ビスケット	ごはん	とり塩レモン しのだ和え 麩入りすまし汁	オレンジ  ブラマンジェ	米・油・さとう・みりん・コーン スターチ	とり肉・塩こんぶ・油あげ・まめ 麩・牛乳・調整豆乳	レモン果汁・キャベツ・にんじ ん・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・オレ ンジジュース・みかん缶
24	金	ヨーグルト	ごはん	さんまの蒲焼き 和風サラダ 夏野菜のみそ汁	あられ	米・片栗粉・油・さとう・みりん	さんま・油揚げ・豆腐・みそ・牛 乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・ パイン缶・かぼちゃ・なす・玉ね ぎ
25	土	ビスケット	とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・牛 乳・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
27	月	せんべい	夏野菜カ レー	夏野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ	マカロニの あべかわ 	米・油・バター・小麦粉・さと う・マカロニ	とり肉・チーズ・牛乳・ヨーグル ト・きな粉	ローリエ・しょうが・にんにく・ かぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじ ん・ピーマン・ケチャップ・バナ ナ・パイン缶・もも缶・みかん缶
28	火	フルーツ	ごはん	みそハンバーグ おかか和え エリンギのスープ	ビスケット	米・油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・ちく わ・花かつお・豆腐・ベーコン・ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・エ リンギ・パセリ
29	水	あられ	ごはん	鶏肉のからあげ 昆布和え 玉ねぎのみそ汁	せんべい	米・片栗粉・油	とり肉・塩こんぶ・油揚げ・豆 腐・みそ・牛乳	しょうが・にんにく・キャベツ・ にんじん・玉ねぎ・ねぎ
30	木	せんべい	ごはん	豚肉のソースマリネ もやしスープ バナナ	グレープ ゼリー 	米・油・さとう	ぶた肉・ウインナー・牛乳・ゼラ チン	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ ケチャップ・もやし・キャベツ・ パセリ・バナナ・粉寒天・ぶどう ジュース
31	金	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き ポテトサラダ しめじのみそ汁	あられ	米・マヨネーズ	さけ・ハム・わかめ・豆腐・み そ・のむヨーグルト	じゃがいも・きゅうり・にんじ ん・しめじ・玉ねぎ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※園での手作りおやつの日には  マークがついています。

