

令和8年7月 幼児食献立表

基本献立

日 曜	基本献立		みどり			延長
	昼食	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	体の調子を整える	
1 水	ごはん 魚のコーンフレーク焼き フロッキーの塩ゆで ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ハインケーキ	牛乳 魚 油揚げ 卵	米 コーンフレーク 油 砂糖 小麦粉 パター	にんにく フロッキー ひじき にんじん 青菜 バナナ バイン缶	菓子(延長用)
2 木	なすのミートソースバググティ 青菜とエリンギの炒め物 スープ くだもの	牛乳 とうもろこしと蒸しポテト	牛乳 豚ひき肉	スバググティ 油 コーンスターチ じゃがいも	なす 玉ねぎ にんじん トマト 青菜 エリンギ キャベツ すいか とうもろこし 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
3 金	ごはん 回鍋肉 華風炒めサラダ スープ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ドックパン グラニュー糖	しょうが キャベツ ビーマン にんじん もやし きゅうり チンゲン菜 えのき バイン缶	菓子(延長用)
4 土	中華かけごはん じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 ツナ缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 菓子	にんじん もやし 青菜 長ねぎ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
6 月	チキンライス いろいろ野菜炒め コンソメスープ くだもの	牛乳 焼きビーフン	牛乳 鶏肉 豚肉	米 油 じゃがいも ビーフン	玉ねぎ グリンピース 青菜 にんじん わかめ すいか キャベツ	ゼリー 菓子(延長用)
7 火	のりごはん ふくさ卵 いんげんの塩ゆで ごま煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 子ぎつねおにぎり	牛乳 卵 豆腐 豚ひき肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 ごま	のり 玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース さやいんげん 青菜 かぼちゃ 葉ねぎ バイン缶	りんごジュース 菓子(延長用)
8 水	ごはん 夏野菜の煮込みハンバーグ コールスローサラダ スープ くだもの	牛乳 きなこラスク	牛乳 豚ひき肉 きな粉	米 片栗粉 油 マヨネーズ(卵不使用) 食パン パター 砂糖	玉ねぎ トマト なす ズッキーニ キャベツ コーン にんじん 青菜 バナナ	菓子(延長用)
9 木	かき揚げ丼 三色ナムル 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 しらす干し 大豆 ささみ缶 味噌 乳飲料	米 じゃがいも コーンスターチ 米粉 油 砂糖 ごま油 菓子	玉ねぎ ごぼう にんじん もやし チンゲン菜 しょうが キャベツ トマト メロン	ゼリー 菓子(延長用)
10 金	ごはん 魚の西京焼き 人参のソテー 青菜とえのきの煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き(米粉)	牛乳 魚 白みそ 豆腐 豚ひき肉 削り節	米 油 米粉 コーンスターチ	にんじん 青菜 えのき オクラ 長ねぎ バナナ キャベツ 青のり	菓子(延長用)
11 土	ごはん 肉野菜炒め かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	米 油 砂糖 片栗粉 菓子	キャベツ もやし にんじん かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
13 月	カレーライス キャベツとしめじの煮びたし スープ くだもの	牛乳 メープルパンペン	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ケーキシロップ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ しめじ もやし わかめ バナナ かぼちゃ	りんごジュース 菓子(延長用)
14 火	ごはん 照焼きチキン トマト 切り干し大根のサラダ風 味噌汁 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏肉 ツナ缶 油揚げ 味噌	米 ごま油	トマト 切り干し大根 小松菜 にんじん とうがん 長ねぎ メロンのり	ゼリー 菓子(延長用)
15 水	ごはん 魚のコーンフレーク焼き フロッキーの塩ゆで ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ハインケーキ	牛乳 魚 油揚げ 卵	米 コーンフレーク 油 砂糖 小麦粉 パター	にんにく フロッキー ひじき にんじん 青菜 バナナ バイン缶	菓子(延長用)
16 木	なすのミートソースバググティ 青菜とエリンギの炒め物 スープ くだもの	牛乳 とうもろこしと蒸しポテト	牛乳 豚ひき肉	スバググティ 油 コーンスターチ じゃがいも	なす 玉ねぎ にんじん トマト 青菜 エリンギ キャベツ すいか とうもろこし 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
17 金	ごはん 回鍋肉 華風炒めサラダ スープ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ドックパン グラニュー糖	しょうが キャベツ ビーマン にんじん もやし きゅうり チンゲン菜 えのき バイン缶	菓子(延長用)
18 土	中華かけごはん じゃが芋とツナの炒め物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 ツナ缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 菓子	にんじん もやし 青菜 長ねぎ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
21 火	のりごはん ふくさ卵 いんげんの塩ゆで ごま煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 子ぎつねおにぎり	牛乳 卵 豆腐 豚ひき肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 ごま	のり 玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース さやいんげん 青菜 かぼちゃ 葉ねぎ バイン缶	りんごジュース 菓子(延長用)
22 水	ごはん 夏野菜の煮込みハンバーグ コールスローサラダ スープ くだもの	牛乳 きなこラスク	牛乳 豚ひき肉 きな粉	米 片栗粉 油 マヨネーズ(卵不使用) 食パン パター 砂糖	玉ねぎ トマト なす ズッキーニ キャベツ コーン にんじん 青菜 バナナ	菓子(延長用)
23 木	かき揚げ丼 三色ナムル 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 しらす干し 大豆 ささみ缶 味噌 乳飲料	米 じゃがいも コーンスターチ 米粉 油 砂糖 ごま油 菓子	玉ねぎ ごぼう にんじん もやし チンゲン菜 しょうが キャベツ トマト メロン	ゼリー 菓子(延長用)
24 金	ごはん 魚の西京焼き 人参のソテー 青菜とえのきの煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 お好み焼き(米粉)	牛乳 魚 白みそ 豆腐 豚ひき肉 削り節	米 油 米粉 コーンスターチ	にんじん 青菜 えのき オクラ 長ねぎ バナナ キャベツ 青のり	菓子(延長用)
25 土	ごはん 肉野菜炒め かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	米 油 砂糖 片栗粉 菓子	キャベツ もやし にんじん かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
27 月	カレーライス キャベツとしめじの煮びたし スープ くだもの	牛乳 メープルパンペン	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ケーキシロップ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ しめじ もやし わかめ バナナ かぼちゃ	りんごジュース 菓子(延長用)
28 火	ごはん 照焼きチキン トマト 切り干し大根のサラダ風 味噌汁 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 鶏肉 ツナ缶 油揚げ 味噌	米 ごま油	トマト 切り干し大根 小松菜 にんじん とうがん 長ねぎ メロンのり	ゼリー 菓子(延長用)
29 水	ごはん 魚のコーンフレーク焼き フロッキーの塩ゆで ひじきの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ハインケーキ	牛乳 魚 油揚げ 卵	米 コーンフレーク 油 砂糖 小麦粉 パター	にんにく フロッキー ひじき にんじん 青菜 バナナ バイン缶	菓子(延長用)
30 木	なすのミートソースバググティ 青菜とエリンギの炒め物 スープ くだもの	牛乳 とうもろこしと蒸しポテト	牛乳 豚ひき肉	スバググティ 油 コーンスターチ じゃがいも	なす 玉ねぎ にんじん トマト 青菜 エリンギ キャベツ すいか とうもろこし 青のり	ゼリー 菓子(延長用)
31 金	ごはん 回鍋肉 華風炒めサラダ スープ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ドックパン グラニュー糖	しょうが キャベツ ビーマン にんじん もやし きゅうり チンゲン菜 えのき バイン缶	菓子(延長用)
行事食	七夕ごはん 短冊野菜の甘酢炒め 春雨スープ くだもの	牛乳 フルーツポンテ	牛乳 凍り豆腐 鶏ひき肉 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 春雨	しいたけ しょうが さやいんげん にんじん きゅうり 大根 小松菜 長ねぎ バナナ メロン みかん缶 バイン缶 レモン	菓子(延長用)
ごっこ遊び	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご フロッキー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース バナナ	菓子(延長用)

1~2歳児には、10時に牛乳がつけます。
 献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。
 ★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

