令和 8年 7月

献　立　予　定　表

★手作りおやつ　　放光保育園

日	曜	主食(3歳未満児)	副食 共通	食材	おやつ 10時(未満児)	おやつ 3時(共通)	食材
1	水	ご飯	タンメン,厚焼卵,トマト,パイン(りんご)	豚もも,中華めん,にんじん,きゃべつ,もやし,乾しいたけ,こねぎ,かつお・昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,料理酒,ごま油,鶏卵,鶏ひき肉,たまねぎ,上白糖,サラダ油,トマト,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★チーズ入りパンケーキ	普通牛乳,卵黄,小麦粉,上白糖,バニラエッセンス,プロセスチーズ,卵白,メープルシロップ
2	木	ご飯	冷しゃぶサラダ,厚揚げと水菜の味噌汁,バナナ	豚ロース,グリーンボール,にんじん,きゅうり,ゆずドレッシング,厚揚げ,わかめ,水菜,麦みそ,煮干しだし,バナナ	牛乳,カルシウムせん	牛乳,★フライドポテト	普通牛乳,じゃがいも,サラダ油,食塩
3	金	ご飯	魚の竜田揚げ,胡瓜とワカメの酢の物,コロコロ野菜スープ,スイカ	まさば,まだい,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,料理酒,上白糖,片栗粉,サラダ油,しょうが,きゅうり,生わかめ,板付けかまぼこ,鶏卵,米酢,うすくちしょうゆ,日本かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,固形コンソメ,すいか	牛乳,ホームパイ	牛乳,えびせん	普通牛乳,えびせん
4	土	ご飯	野菜のうま煮,人参と玉ねぎのかき玉汁	豚もも,じゃがいも,にんじん,ごぼう,板こんにゃく,れんこん,揚げかまぼこ,さやいんげん,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,料理酒,サラダ油,たまねぎ,鶏卵,ふまき,こねぎ,煮干しだし,食塩,うすくちしょうゆ	牛乳,おにぎりせんべい	牛乳,チョイスビスケット	普通牛乳,ソフトビスケット
6	月	ご飯	豆腐のミートグラタン,ワカメと麩のすまし汁,バナナ	豚ひき肉,木綿豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,小麦粉,トマトケチャップ,ウスターソース,上白糖,普通牛乳,ピザ用チーズ,バター,食塩,サラダ油,生わかめ,焼ふ,ふまき,煮干しだし,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,シガーフライ	牛乳,★黒砂糖くず餅	普通牛乳,黒砂糖,くず粉,きな粉,上白糖,水
7	火	ご飯	七夕冷やしうどん,鶏手羽のから揚げ,きゅうり,トマト,スイカ	うどん,天かす,鶏卵,こねぎ,オクラ,さくらえび,ロースハム,食塩,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,本みりん,かつお・昆布だし,鶏手羽中,片栗粉,ガーリックパウダー,オレガノ,料理酒,サラダ油,きゅうり,トマト,すいか	牛乳,ミニサラダ	アイスクリーム	アイスクリーム(普通脂肪)
8	水	ご飯	親子丼風,キャベツと竹輪のごま和え,パイン(りんご)	鶏もも,にんじん,たまねぎ,鶏卵,こねぎ,乾しいたけ,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,サラダ油,きゃべつ,焼き竹輪,いりごま,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,ムーンライト	普通牛乳,クッキー
9	木	ご飯	夏野菜カレー,オクラときゅうりのおかか和え,バナナ	なす,豚もも,日本かぼちゃ,青ピーマン,にんじん,たまねぎ,りんご,にんにく,カレールウ,サラダ油,オクラ,きゅうり,削り節,めんつゆ,バナナ	牛乳,ミルクスティックパン	牛乳,★プリン	普通牛乳,鶏卵,グラニュー糖,バニラエッセンス
10	金	ご飯	デミハンバーグ,野菜ソテー,イタリアンスープ,スイカ	豚ひき肉,にんじん,たまねぎ,鶏卵,にら,上白糖,パン粉,トマトケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース,牛乳,さやいんげん,冷凍コーン,食塩,マーガリン,ベーコン,きゃべつ,粉チーズ,うすくちしょうゆ,昆布だし,乾パセリ,すいか	牛乳,アスパラガスビスケット	牛乳,★イーモリン団子	普通牛乳,じゃがいも,にんじん,白玉粉,上白糖,きな粉
11	土	ご飯	洋風肉じゃが,すり身と豆腐のすまし汁	ベーコン,豚もも,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しらたき,うすくちしょうゆ,サラダ油,塩こしょう,鶏がらだし,すり身,木綿豆腐,わかめ,こねぎ,煮干しだし,食塩	牛乳,ラングドシャ	牛乳,ぽたぽた焼き	普通牛乳,甘辛せんべい
13	月	ご飯	豚の生姜焼き,トマト,相性汁,スイカ	豚かたロース,たまねぎ,きゃべつ,しょうが,上白糖,こいくちしょうゆ,本みりん,サラダ油,トマト,じゃがいも,にんじん,ベーコン,はるさめ,こねぎ,麦みそ,普通牛乳,煮干しだし,すいか	牛乳,バナナ	牛乳,★南瓜ドーナツ	普通牛乳,日本かぼちゃ,プレミックス粉,鶏卵,マーガリン,サラダ油,粉糖
14	火	ご飯	ささ身のチーズはさみ揚げ,塩昆布サラダ,バナナ	鶏ささ身,棒チーズ,しそ,塩こしょう,小麦粉,鶏卵,パン粉,サラダ油,きゃべつ,にんじん,きゅうり,ロースハム,トマト,冷凍コーン,塩昆布,上白糖,かつお節,酢,オリーブ油,こいくちしょうゆ,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,サッポロポテト	普通牛乳,お菓子
15	水	ご飯	魚のケチャップチーズ焼き,人参じゃこサラダ,冬瓜のスープ,スイカ	魚の切り身,たまねぎ,にんじん,ピーマン,じゃがいも,ほうれんそう,ピザ用チーズ,トマトケチャップ,サラダ油,塩こしょう,本みりん,ちりめんじゃこ,きゅうり,マヨネーズ,上白糖,食塩,鶏もも,とうがん,乾しいたけ,こねぎ,うすくちしょうゆ,すいか	牛乳,たべっこ動物	★フルーツヨーグルト	普通牛乳,プレーンヨーグルト,バナナ,みかん缶,パイン缶,上白糖
16	木	ご飯	タンメン,地えびと玉ねぎのかき揚げ,パイン(りんご)	豚もも,中華めん,にんじん,きゃべつ,もやし,乾しいたけ,こねぎ,かつお・昆布だし,食塩,うすくちしょうゆ,料理酒,ごま油,しばえび,たまねぎ,水菜,小麦粉,鶏卵,上白糖,サラダ油,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,★チーズ入りパンケーキ	普通牛乳,卵黄,小麦粉,上白糖,バニラエッセンス,プロセスチーズ,卵白,メープルシロップ
17	金	ご飯	冷しゃぶサラダ,厚揚げと水菜の味噌汁,バナナ	豚ロース,グリーンボール,にんじん,きゅうり,ゆずドレッシング,厚揚げ,わかめ,水菜,麦みそ,煮干しだし,バナナ	牛乳,カルシウムせん	牛乳,★フライドポテト	普通牛乳,じゃがいも,サラダ油,食塩
21	火	ご飯	魚の竜田揚げ,胡瓜とワカメの酢の物,コロコロ野菜スープ,スイカ	まさば,まだい,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,料理酒,上白糖,片栗粉,サラダ油,しょうが,きゅうり,生わかめ,板付けかまぼこ,鶏卵,米酢,うすくちしょうゆ,日本かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,固形コンソメ,すいか	牛乳,ホームパイ	牛乳,えびせん	普通牛乳,えびせん
22	水	ご飯	豆腐のミートグラタン,ワカメと麩のすまし汁,バナナ	豚ひき肉,木綿豆腐,にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,小麦粉,トマトケチャップ,ウスターソース,上白糖,普通牛乳,ピザ用チーズ,バター,食塩,サラダ油,生わかめ,焼ふ,ふまき,煮干しだし,うすくちしょうゆ,バナナ	牛乳,シガーフライ	牛乳,★黒砂糖くず餅	普通牛乳,黒砂糖,くず粉,きな粉,上白糖,水
23	木	ご飯	冷やしうどん,鶏手羽のから揚げ,きゅうり,トマト,スイカ	うどん,天かす,鶏卵,こねぎ,オクラ,さくらえび,ロースハム,食塩,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,本みりん,かつお・昆布だし,鶏手羽中,片栗粉,ガーリックパウダー,オレガノ,料理酒,サラダ油,きゅうり,トマト,すいか	牛乳,ミニサラダ	アイスクリーム	アイスクリーム(普通脂肪)
24	金	ご飯	親子丼風,キャベツと竹輪のごま和え,パイン(りんご)	鶏もも,にんじん,たまねぎ,鶏卵,こねぎ,乾しいたけ,上白糖,こいくちしょうゆ,料理酒,本みりん,サラダ油,きゃべつ,焼き竹輪,いりごま,パインアップル,りんご	牛乳,バナナ	牛乳,ムーンライト	普通牛乳,クッキー
25	土	ご飯	洋風肉じゃが,すり身と豆腐のすまし汁	ベーコン,豚もも,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しらたき,うすくちしょうゆ,サラダ油,塩こしょう,鶏がらだし,すり身,木綿豆腐,わかめ,こねぎ,煮干しだし,食塩	牛乳,ラングドシャ	牛乳,ぽたぽた焼き	普通牛乳,甘辛せんべい
27	月	ご飯	デミハンバーグ,野菜ソテー,イタリアンスープ,スイカ	豚ひき肉,にんじん,たまねぎ,鶏卵,にら,上白糖,パン粉,トマトケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース,牛乳,さやいんげん,冷凍コーン,食塩,マーガリン,ベーコン,きゃべつ,粉チーズ,うすくちしょうゆ,昆布だし,乾パセリ,すいか	牛乳,アスパラガスビスケット	牛乳,★イーモリン団子	普通牛乳,じゃがいも,にんじん,白玉粉,上白糖,きな粉
28	火	ご飯	夏野菜カレー,オクラときゅうりのおかか和え,バナナ	なす,豚もも,日本かぼちゃ,青ピーマン,にんじん,たまねぎ,りんご,にんにく,カレールウ,サラダ油,オクラ,きゅうり,削り節,めんつゆ,バナナ	牛乳,ミルクスティックパン	牛乳,★プリン	普通牛乳,鶏卵,グラニュー糖,バニラエッセンス
29	水	ご飯	厚焼卵,トマト,相性汁,スイカ	鶏卵,鶏ひき,にんじん,たまねぎ,こねぎ,上白糖,食塩,サラダ油,トマト,じゃがいも,ベーコン,はるさめ,麦みそ,普通牛乳,煮干しだし,すいか	牛乳,バナナ	牛乳,★南瓜ドーナツ	普通牛乳,日本かぼちゃ,プレミックス粉,鶏卵,マーガリン,サラダ油,粉糖
30	木	ご飯	ささ身のチーズはさみ揚げ,塩昆布サラダ,バナナ	鶏ささ身,棒チーズ,しそ,塩こしょう,小麦粉,鶏卵,パン粉,サラダ油,きゃべつ,にんじん,きゅうり,ロースハム,トマト,冷凍コーン,塩昆布,上白糖,かつお節,酢,オリーブ油,こいくちしょうゆ,バナナ	牛乳,コーンフレーク	牛乳,サッポロポテト	普通牛乳,お菓子
31	金	ご飯	魚のケチャップチーズ焼き,人参じゃこサラダ,冬瓜のスープ,スイカ	魚の切り身,たまねぎ,にんじん,ピーマン,じゃがいも,ほうれんそう,ピザ用チーズ,トマトケチャップ,サラダ油,塩こしょう,本みりん,ちりめんじゃこ,きゅうり,マヨネーズ,上白糖,食塩,鶏もも,とうがん,乾しいたけ,こねぎ,うすくちしょうゆ,すいか	牛乳,たべっこ動物	★フルーツヨーグルト	普通牛乳,プレーンヨーグルト,バナナ,みかん缶,パイン缶,上白糖