7月の献立　7/1～7/18

2026年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
1 ／ 水	ごはん	がんもどきのあんかけ 切干大根の和え物 味噌汁	がんもどき、豚ひき肉 ツナ缶	じゃがいも	人参、玉葱、さやいんげん 切干大根、きゅうり、人参、もやし、焼き海苔 キャベツ	おにぎり チーズ(乳)
2 ／ 木	ごはん	とりのすっぱ煮 シルバーサラダ 味噌汁	鶏もも肉 ロースハム		きゅうり、人参、春雨、スイートコーン なす、しめじ、葉ねぎ	プリン(鶏卵、乳) ビスケット(小麦)
3 ／ 金	ごはん	豆乳シチュー 栄養きんぴら	豆乳、鶏もも肉 豚ひき肉、黒はんぺん	さつまいも ごま	人参、玉葱、生姜、にんにく、ブロッコリー ごぼう、糸こんにゃく、青ピーマン、人参	安倍川マカロニ (小麦) プルーン
4 ／ 土	めん	やきそば 粉ふきいも チーズ	豚もも肉 チーズ	蒸し中華めん じゃがいも	人参、玉葱、青ピーマン、キャベツ バナナ	ビスケット (小麦)
6 ／ 月	ごはん	豚肉のみそ漬け焼き カラフルサラダ すまし汁	豚ロース肉 豆腐		玉葱、しょうが、にんにく オクラ、トマト、とうもろこし 冬瓜、みつば	粉ふき芋 すいか
7 ／ 火	めん	七夕うどん ちくわのいそべあげ とうもろこし	ツナ缶 焼き竹輪、鶏卵 チーズ	うどん 薄力粉	梅干、きゅうり、トマト 青海苔 とうもろこし	しらすご飯の おにぎり
8 ／ 水	ごはん	五目いため わかめのおろしあえ 味噌汁	豚肩ロース ツナ缶	ごま	人参、青梗菜、玉葱、椎茸(乾)、にんにく、しょうが わかめ、きゅうり、大根 かぼちゃ、えのきたけ、モロヘイヤ	もちもちチーズパン (乳)
9 ／ 木	ごはん	高野豆腐の煮物 小松菜のしらすあえ じゃがいもの味噌汁	高野豆腐 しらす干し	じゃがいも	人参、ごぼう、椎茸(乾)、さやいんげ 小松菜、もやし 玉葱、葉ねぎ	のりチーズトースト (小麦、乳) 豆乳
10 ／ 金	ごはん	てりやきチキン カポナータ 味噌汁	鶏もも肉 油揚げ		しょうが、にんにく 黄ピーマン、赤ピーマン、なす、セロリ、さやいんげん かぼちゃ、しめじ、玉葱、ホールトマト、にんにく もやし、葉ねぎ	ヨーグルト(乳) おせんべい
11 ／ 土	めん	ミートソーススパゲッティ きゅうりスティック チーズ・バナナ	豚ひき肉 チーズ	マカロニ・スパゲッティ	人参、玉葱、ピーマン きゅうり バナナ	ビスケット (小麦)
13 ／ 月	ごはん	鶏肉のうめ照り焼き 白あえ じゃがいもの味噌汁	鶏胸肉 豆腐、油揚げ	ごま じゃがいも	梅干 ほうれんそう、人参、生椎茸 玉葱、オクラ	たきこみごはん
14 ／ 火	ごはん	若鶏の揚げ煮 菜果サラダ 味噌汁	鶏もも肉 油揚げ		しょうが キャベツ、みかん缶、りんご、きゅうり 大根、葉ねぎ	ツナマヨパン (小麦) すいか
15 ／ 水	ごはん	和風ミートローフ 甘酢和え すまし汁	豆腐、鶏ひき肉、鶏卵 豆腐		人参、長ねぎ、生椎茸、しょうが キャベツ、きゅうり、みかん缶 冬瓜、まいたけ	かりかりせんべい (小麦、乳) 夏みかん
16 ／ 木	ごはん	鮭の塩焼き ポテトサラダ なすの味噌汁	しろさけ ロースハム 油揚げ	じゃがいも	きゅうり、人参、玉葱 なす、葉ねぎ	バナナアイス 豆乳
17 ／ 金	ごはん	とまとハンバーグ きゅうりのうめみそあえ すまし汁	豆腐、豚ひき肉、おから 鰹節		生椎茸、玉葱、トマト きゅうり なす、オクラ、冬瓜	とうもろこし 煮干し
18 ／ 土	めん	五目うどん 粉ふきいも チーズ	鶏胸肉、油揚げ チーズ	うどん じゃがいも	人参、キャベツ、葉ねぎ バナナ	おせんべい

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)のみ表示いたします。