7月の献立　7/21～7/31

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
21 ／ 火	ごはん	赤魚の煮つけ 山吹サラダ 味噌汁	赤魚 油揚げ	 マカロニ・スパゲッティ 	しょうが きゅうり、人参、とうもろこし 人参、冬瓜、オクラ、油揚げ	胡麻と昆布のおにぎり チーズ(乳)
22 ／ 水	ごはん	豚肉の梅生姜焼き 粉ふきいも 味噌汁	豚肩ロース 	マカロニ・スパゲッティ じゃがいも 	玉葱、人参、青ピーマン、キャベツ、えのきたけ、もやし しょうが、梅干し なめこ、玉葱、葉ねぎ	びっくりドッグ (小麦)
23 ／ 木	ごはん	焼き豆腐の五目煮 わかめの酢の物 味噌汁	焼き豆腐、豚ばら肉 しらす干し 	ごま 	人参、椎茸(乾)、さやいんげん、玉葱 きゅうり、わかめ モロヘイヤ、えのきたけ	恐竜の卵 豆乳
24 ／ 金	ごはん	豚丼 切干大根の和え物 味噌汁	豚肩ロース ツナ缶 豆腐	 	玉葱、しょうが、にら、にんにく、しょうが 切干大根、きゅうり、人参、もやし、梅干し えのきたけ、葉ねぎ	おにぎり
25 ／ 土	めん	やきそば きゅうりスティック チーズ	豚もも肉 チーズ	蒸し中華めん 	人参、玉葱、青ピーマン、キャベツ きゅうり バナナ	ビスケット (小麦)
27 ／ 月	ごはん	さばの塩焼き カラフルサラダ 味噌汁	さば 生揚げ	 	 オクラ、トマト、とうもろこし 人参、長ねぎ	焼きビーフン
28 ／ 火	ごはん	マーボー豆腐 きゅうりスティック すまし汁	豆腐、豚ひき肉 焼き麸	 	にら、椎茸(乾)、にんにく、しょうが きゅうり 玉葱、えのきたけ、玉葱、長ねぎ	にんじんケーキ(小麦) 豆乳
29 ／ 水	ごはん	高野豆腐のそぼろごはん コールスローサラダ 味噌汁	高野豆腐、豚ひき肉 	 	しょうが、人参、さやいんげん キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし なめこ、冬瓜	洋風きのこごはん (乳)
30 ／ 木	めん	じゃじゃめん チーズ・とうもろこし ネギ入りわかめスープ	豚ひき肉、大豆 チーズ 鶏もも肉	中華めん 	椎茸(乾)、にんにく、玉葱、生姜、長ねぎ、きゅうり、トマト とうもろこし 長ねぎ、わかめ、真昆布、人参	フルーツヨーグルト(乳) ビスケット(小麦)
31 ／ 金	ごはん	なすのなべしぎ おひたし(ちりめん) コーンスープ	豚ばら肉 しらす干し 豆乳	 	なす、青ピーマン 小松菜、もやし とうもろこし、パセリ、玉葱	ピザトースト(小麦、乳) すいか

※　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。