



7月の給食だよ!

令和8年度 やまぐち保育園

《7月～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
歯ごたえがある食材や切り方を工夫し、噛みごたえのある献立にする。

《行事食》
31日(金) 誕生会
※ご飯はいりません。

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり50～200ml飲んでいきます。

日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主 食					
1	火	白い風船	R-1	パン	かき玉汁	キャベツのスパゲティ	鶏のマーマレード焼き	黒糖蒸しパン・いりこ
2	木	ぶどうゼリー	牛乳	麦ごはん	もやしと豚肉の甘辛味噌丼	和風コールスローサラダ	納豆のかき揚げ	あんこスティックパイ
3	金	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	八宝菜	カレーポテトサラダ	五目卵焼き	ホットケーキ
4	土	たべっ子どうぶつ	牛乳	パン	ぎょうざスープ	豚肉のしょうが炒め	パクパクきゅうり漬け	
6	月	黒糖みるく	ヤクルト	パン	炒り豆腐	豚ニラ炒め	マッシュポテト	混ぜ込みおにぎり・漬物
7	火	バナナ	R-1	麦ごはん	七タドライカレー	梅おかか和え	ハムステーキ	天の川ソーメン
8	水	蒸し芋	牛乳	パン	タイピーエン	蓮根とチーズのサラダ	豆腐のチキンナゲット	ゼリー寄せ・せんべい
9	木	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	コンソメスープ	切り干しの炒め煮	魚のポテマヨ焼き	メロンパンクッキー・いりこ
10	金	人参ゼリー	牛乳	麦ごはん	かぼちゃの味噌汁	マカロニサラダ	鶏とごぼうの甘辛煮	ココアトースト・いりこ
11	土	ココナッツサブレ	牛乳	パン	チキンスープ	韓国風炒め物	ちくわのチーズ炒め	
13	月	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	すきやき風煮	マセドアンサラダ	スクランブルエッグ	ドーナツ・いりこ
14	火	りんご	牛乳	麦ごはん	ビビンバ丼	シーチキンマリネ	かぼちゃの甘煮	チョコサンド・いりこ (ほし:ジャムサンド)
15	水	ココアミルクゼリー	牛乳	パン	ポトフ	ひじきの和風サラダ	中華風ローストチキン	たこ焼き・いりこ
16	木	ムーンライト	R-1	麦ごはん	肉じゃが	もやしのナムル	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	フルーツポンチ・クラッカー
17	金	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	豆腐の味噌汁	キャベ卵炒め	栄養揚げ	ころころチーズパン・いりこ
18	土	雪の宿	ヤクルト	パン	クリームシチュー	スパゲティサラダ	ウインナーソーテー	
21	火	とんがりコーン	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	じゃが芋のドレッシング和え	ちくわの磯辺揚げ	パリパリピザ・いりこ
22	水	バナナ	R-1	パン	オクラの元気スープ	ナポリタン	ひじきハンバーグ	ツナカレーおにぎり・漬物
23	木	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	じゃが芋の味噌汁	五目ビーフン	揚げ出し豆腐 (ほし:煮豆腐)	抹茶マーブルケーキ・いりこ (ほし:マーブルケーキ)
24	金	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	わかめスープ	ごまネーズサラダ	魚の赤しそパン粉焼き	コンソメポテト・いりこ
25	土	乳ボーロ	ヤクルト	パン	ツナと豆腐の卵とじ	牛肉と蓮根の炒め煮	ごまじゃが	
27	月	りんご	牛乳	パン	豆乳クリーム Pasta	ポテトサラダ	しゅうまい	お好み焼き・いりこ
28	火	ババロア	牛乳	麦ごはん	カレー豆腐丼	パリパリサラダ	すいか	揚げパン・いりこ
29	水	ウエハース	ヤクルト	パン	肉団子スープ	ごぼうとコーンのサラダ	はんぺんのフライ	手作りヨーグルトアイス・せんべい (ほし:バナナヨーグルト)
30	木	クラッカーサンド	牛乳	麦ごはん	じゃがバタ味噌汁	ひじきの炒め煮	魚の洋風ごま照り焼き	ジャージャー麺
31	金	たべっ子どうぶつ	R-1		<誕生会> たこ飯・鶏の甘酢・春雨サラダ・清汁・オレンジゼリー			ロッククッキー・いりこ

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。

おすすめレシピ

【材料】(大人2人分)

すり身	100g
ごぼう	40g
玉葱	40g
人参	20g
小葱	5g
しほり豆腐	40g
淡口しょうゆ	小さじ1/3
揚げ油	適量

～ 栄養揚げ ～

【作り方】

- ① ごぼうはささがき、人参と玉葱はせん切り、小葱は小口切りにする。
- ② しほり豆腐はざるで水気を切る。
- ③ すり身、①、②、淡口しょうゆをよく混ぜ合わせる。
- ④ サラダ油を熱し、スプーンやしゅもじを使い、形を整えて揚げる。

※ 外はカリッ、中はフワッとした、根野菜たっぷりの子どもの喜び1品です。野菜の触感を楽しんでください。

