

2026年7月



献

立

表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	夏野菜カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ヨーグルト アイス	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ、なすび
2	木	塩昆布ご飯 フルーツ 納豆汁 豚冷しゃぶの野菜添え ほうれん草のごま和え	牛乳 さつまいもと りんご煮	米、ごま、さつまいも、ごま	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ、みそ	フルーツ、オクラ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、トマト、塩昆布
3	金	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、ワカメ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ
4	土	豚丼 フルーツ 野菜みそ汁 グリーンサラダ 温野菜	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、トマト、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり
6	月	青菜ご飯 フルーツ 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜	牛乳 ホットケーキ	米、さつまいも、油、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、卵	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、しょうが、ブロッコリー、トマト、こまつな
7	火	七夕そうめん 温野菜 フルーツ	牛乳 お菓子 チーズ	そうめん、油、じゃがいも	牛乳、たまご、鶏ささみ、チーズ	フルーツ、トマト、にんじん、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、オクラ、ほうれん草
8	水	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、ライスペーパー、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
9	木	青菜ご飯 フルーツ 豆腐みそ汁 肉じゃが 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 人参とツナの おにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、油揚げ、ツナ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、塩昆布
10	金	ご飯 具だくさんの豆乳スープ フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、卵、かつお節	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、トマト、ニラ、キャベツ、
11	土	ご飯 フルーツ ワカメと豆腐のみそ汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 せんべい チーズ	米、さつまいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、ワカメ
13	月	ご飯 フルーツ 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 米粉チヂミ	米、油、砂糖、ごま、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ、卵	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、ニラ
14	火	鮭卵ご飯 フルーツ 野菜のみそ汁 温野菜 かぼちゃ煮	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油、パン	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ
15	水	ご飯 グリーンサラダ スープ フルーツ ハンバーグ 温野菜	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳	フルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、ねぎ、いちごジャム
16	木	ジャージャー麺 春雨スープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ヨーグルト アイス	中華麺、砂糖、油、はるさめ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト	フルーツ、しいたけ、ごぼう、なすび、ネギ、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん
17	金	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ
18	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、まいたけ、塩昆布

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	月	海の日				
21	火	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 きなころパン	米、油、パン	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、みそ、きなこ	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト
22	水	釜めし 豆腐とワカメのみそ汁 小松菜と厚揚げ炒め フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、パン、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、厚揚げ、ツナ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、えのき、こんにゃく、ねぎ、のり、ワカメ
23	木	ちりめん青菜ご飯 ボトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン フルーツ	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウィンナー、しらす、きなこ、卵	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
24	金	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、豚肉、かつお節、チーズ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
25	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 梅かつお おにぎり	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節、みそ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ワカメ、ねぎ、梅干し
27	月	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 お菓子 レーズン	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、レズン、いんげん、ワカメ、ねぎ、にんにく、しょうが
28	火	ご飯 トマト 元気汁 フルーツ 豆腐ちゃんぶるー オクラのおかか和え	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節、生クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
29	水	ふりかけご飯 温野菜 野菜みそ汁 フルーツ 煮魚 人參しりしり	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、かつお節、卵	フルーツ、トマト、だいこん、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、寒天
30	木	びびんバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 スイート パンブキン	米、ごま、ごま油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、生クリーム	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、ワカメ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
31	金	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、小豆、きなこ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、マトビュール、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム

給食LINE

梅雨の合間をぬって、時折日差しの強い日があると、園庭では子ども達が水しぶきを浴びながら「キャッキュッ！」と楽しそうな声を響かせ、水の心地良さを感じ、夏の遊びを満喫しています。又、毎日の給食の時間にも、可愛らしい姿が見られます。0歳児のお友達は、給食を食べると嬉しそうに手を叩いて、「美味しい！」という気持ちを伝えてくれ、その愛らしい姿に思わず笑みがこぼれてしまいます。これからが夏本番！！しっかりと食べて水分補給をしながら元気に夏を過ごしていきたいと思います。そして、旬の食材を取り入れた給食を通して、子ども達が食べる楽しさや季節を感じられる様、これからも工夫していきます。

