

2026年
蓮池幼稚園



7月献立表



*材料の都合で、献立を変更することがあります。

播磨町教育委員会

			7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)
献立	熱中症を予防しましょう！！ ★のどが渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。 ★スポーツや外出でたくさん汗をかいたときは、塩分の補給も心がけましょう。スポーツドリンクもおすすです。 ※ただしスポーツドリンクは糖分も多く肥満につながるため飲みすぎ注意。		・ごはん ・牛乳 ・ビーフンスープ ・麻婆豆腐風 ・小松菜のナムル	・ゆかりごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・ちくわの磯部揚げ ・たこきゅうりの酢の物	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・キムチ炒め風 ・とうもろこし
材料	★3食食べて、栄養をしっかりとりましょう。 飲み物以外にも、普段の食事にもたくさん水分は含まれています。 3食きちんと食べて、必要な栄養、水分をとりましょう。 ★睡眠を十分とって体力をつけましょう。 		米 牛乳 ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ なら ごま油 生揚げ 葉ねぎ しょうが にんにく 小松菜	米 ゆかりご飯の素 牛乳 鶏もも肉 冷凍豆腐 油揚げ 大根 人参 葉ねぎ しいたけ ちくわ 青のり粉 きゅうり たこ	米 牛乳 じゃがいも 人参 冷凍豆腐 油揚げ 葉ねぎ 豚肉 白菜 しめじ 白菜キムチ とうもろこし
	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)
献立	・菜めしごはん ・牛乳 ・そうめん汁 ・ほうれん草の磯香和え ・七タゼリー	・パン ・牛乳 ・コンソメスープ ・なすのポロネーゼ風 ・イチゴジャム	・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・チンジャオロース風 ・韓国海苔	・パン ・牛乳 ・冬瓜スープ ・鶏肉のマヨみそ焼き ・きゅうりのサラダ	・ご飯 ・牛乳 ・肉じゃが ・白身魚の天ぷら ・えのきのおかか和え
材料	米 菜めしごはんの素 牛乳 油揚げ 人参 ごま 冷凍豆腐 葉ねぎ そうめん しいたけ ほうれん草 きざみのり ゼリー	パン 牛乳 焼き豚 えのきたけ とうもろこし キャベツ 人参 マカロニ なす 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく いちごジャム	米 牛乳 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ なら しいたけ タンメン ごま油 ピーマン しめじ 白ネギ しょうが 韓国海苔	パン 牛乳 冬瓜 鶏もも肉 しいたけ 人参 はるさめ しょうが 鶏むね肉 ノンエッグマヨ ネーズ きゅうり ささみフ レーク	米 牛乳 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さやいんげん 生揚げ 白身魚天ぷら えのきたけ 糸かつお
	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・えのきのすまし汁 ・豚肉の甘辛煮 ・キャベツとハムのかつおサ ラダ	・ごはん ・牛乳 ・チンゲンサイのスープ ・鰯のかばやき ・ブロッコリーのごま和え	・麦ご飯 ・牛乳 ・トック ・ビビンバ	・パン ・牛乳 ・わかめスープ ・豚肉のケチャップ炒め ・キャベツのゆかり和え	給食実施なし
材料	米 牛乳 冷凍豆腐 焼きかまぼこ 人参 えのきたけ 葉ねぎ 豚肉 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし チキンハム 刻み昆布 糸かつお	米 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 人参 しいたけ はるさめ しょうが 鰯 ブロッコリー ごま	米 麦 牛乳 豚肉 トック 玉ねぎ 人参 なら 白ネギ しょうが にんにく 削り節 ごま油 豚あらびき肉 小松菜 ごま	パン 牛乳 わかめ 玉ねぎ 冷凍豆腐 ごま油 豚肉 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ ゆかりご飯のもと	7月の平均栄養価 エネルギー 435kcal タンパク質 19.4g 脂質 14.7g カルシウム 234mg 鉄 1.5mg 食塩相当量 1.7g 食物繊維 3.2g
	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)
献立		・麦ご飯 ・ジョア ・夏野菜カレー ・フルーツポンチ	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・すき焼き風煮 ・きゅうりのナムル	・パン ・牛乳 ・ハムカツ ・チンゲンサイのスープ ・にんじんしりしり	
材料		米 麦 ジョア 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ トマト なす パター カレー粉 粉チーズ ガーリックパウダー 牛乳 チャツネ みかん パインアップル もも カクテルゼリー	米 牛乳 玉ねぎ 人参 油揚げ 冷凍豆腐 ふ 葉ねぎ 豚肉 白菜 玉ねぎ 生揚げ きゅうり ごま油	パン 牛乳 ハムカツ チンゲンサイ 豚肉 人参 しいたけ はるさめ しょうが まぐろ油漬 へ ごま	播磨町学校給食展のため 給食実施なし
	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)
献立	・わかめご飯 ・牛乳 ・じゃが芋と厚揚げの旨煮 ・キャベツの甘酢和え	・パン ・牛乳 ・ミネストローネ ・ポテトとお米のささみカツ ・きゅうりのナムル	・ご飯 ・牛乳 ・豆腐と油揚げのみそ汁 ・鶏肉の甘辛煮 ・小松菜の磯香あえ	・ロールパン ・牛乳 ・ミートスパゲッティ ・ポテトサラダ ・リンゴジャム	・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーのサラダ
材料	米 わかめご飯のもと 牛乳 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ さつま揚げ 生揚げ キャベツ とうもろこし	パン 牛乳 マカロニ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 トマト 粉チーズ ポテトとお米のささみカツ きゅうり ごま油	米 牛乳 冷凍豆腐 油揚げ 人参 葉ねぎ 鶏もも肉 しょうが にんにく 小松菜 きざみのり	パン 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ トマトピューレ 粉チーズ じゃがいも きゅうり チキンハム ノンエッグマヨネーズ りんごジャム	米 牛乳 豚肉 大根 人参 冷凍豆腐 葉ねぎ さば ブロッコリー ささみフレーク 青じそドレッシング