



7月給食献立表

2026年07月

精華町立保育所(一般)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 糸こんにゃく、三温糖、なたね油	さけ 豆腐、みそ、わかめ	ごぼう、人参 玉ねぎ、青ねぎ	塩 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 わらび餅	わらび餅粉、きび砂糖	牛乳 きな粉	アガー	塩
02木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜とコーンのサラダ みそ汁	米 なたね油、三温糖 マヨドレ じゃが芋	豚肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、土生姜 小松菜、人参、コーン 玉ねぎ、人参	しょう油、酒 ポン酢 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	バター、きび砂糖、食パン	牛乳 牛乳		
03金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ささみのパン粉焼き 野菜サラダ ポテトスープ	米 なたね油、パン粉 マヨドレ じゃが芋	ささみ ツナ 豆腐	きゃべつ、もやし、人参、きゅうり クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、パセリ	酒、塩、カレー粉、こしょう 塩 味の素丸鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	黄桃ゼリー 甘辛せんべい	きび砂糖 甘辛せんべい		黄桃缶、アガー	
06月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 鶏の香り煮 添え野菜 みそ汁	米 三温糖 マヨドレ	鶏もも肉 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 きゃべつ、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、米酢 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 小倉ケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 調整豆乳、ゆであずき缶		
07火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 コーン焼き 甘酢和え 七夕汁 天の川ゼリー	米 片栗粉 三温糖、すりごま 干しそうめん 天の川ゼリー	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、コーン、土生姜 きゅうり 玉ねぎ、しいたけ、人参、オクラ	塩、こしょう 米酢、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 くずもちアイス(3~5歳児クラス) ソフトせんべい ミルクビスケット(0~2歳児クラス)	ソフトせんべい ミルクビスケット	牛乳		
08水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鯖の煮つけ じゃが芋の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さわら 絹厚揚げ、みそ	人参 きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	オレンジゼリー チーズ	きび砂糖	チーズ	オレンジ濃縮果汁、アガー	
09木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	トマトライス わかめスープ バナナ	米、じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン きゃべつ、小松菜、人参 バナナ	味の素丸鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	梅しらすおにぎり	米	ちりめんじゃこ	梅干し	塩
10金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉と細切り野菜の炒め物 みそ汁	米 なたね油	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、竹の子水煮、干しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこパン	なたね油、きび砂糖、ロールパン	牛乳 きな粉		塩
13月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 鶏じゃが みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 豆腐、みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 すいか 甘辛せんべい	甘辛せんべい	牛乳	すいか	
14火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油、片栗粉 マヨドレ	さば みそ	土生姜 小松菜、人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参	しょう油、酒 塩 煮干し
	午後おやつ	フルーツヨーグルト ポーロ	カクテルゼリー、きび砂糖 ポーロ	ガゼリヨーグルト	パイン缶、みかん缶	
15水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	プルコギ丼 豆腐とわかめのスープ	米、なたね油、ごま油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 帽子パン	無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ロールパン	牛乳 卵		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 今月の給食目標・・・朝ごはんをしっかり食べて登所しましょう。



7月給食献立表

2026年07月

精華町立保育所(一般)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	夏野菜カレー さっぱりサラダ ももゼリー	米、なたね油 なたね油、三温糖 ももゼリー	豚肉 ロースハム短冊	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、人参 きゃべつ、きゅうり、人参、コーン	カレールー (アレルゲンフリー)、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ミルクレープ(3~5歳児) <small>米粉のバナナスティックケーキ(0~2歳児)</small>	ミルクレープ 米粉のバナナスティックケーキ	牛乳	精華町産 かぼちゃ使用 精華町産 人参使用	
17 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれのいの照り焼き きゅうりの昆布和え みそ汁	米 三温糖	かれい 塩昆布 みそ、油揚げ	きゅうり なす、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし(3~5歳児) バナナ(0~2歳児)		牛乳	とうもろこし バナナ	
21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉とじゃが芋の金平 みそ汁	米 <small>じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖</small>	牛肉 豆腐、みそ ねりあん	人参、三度豆 玉ねぎ、小松菜 アガー	しょう油 煮干し 塩
	午後おやつ	ようかん せんべい	きび砂糖 せんべい			
22 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 赤魚の煮つけ かぼちゃの含め煮 みそ汁	米 三温糖 三温糖	赤魚 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、千切り大根	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	スパゲティ、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、塩
23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ	豚肉(ヒレ) 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン(3~5歳児) コーンご飯のおにぎり(0~2歳児)	ポップコーン、なたね油 米	牛乳	コーン	塩 塩、しょう油、昆布
24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	なすの香り丼 野菜スープ バナナ	米、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖 なたね油	豆腐、豚ひき肉	なす、白ねぎ、三度豆、土生姜 玉ねぎ、もやし、人参、青ねぎ バナナ	ケチャップ、しょう油 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	きび砂糖、食パン	牛乳 調整豆乳、きな粉		
27 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 高野豆腐の中華煮 みそ汁	米 三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉、高野豆腐 みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、竹の子水菜、コーン、グリーンピース(冷凍)、にんにく	しょう油、オイスターソース、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳		ココア
28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス 五色サラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	豚肉 ロースハム短冊、わかめ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、きゅうり バナナ	ハヤシライスルー、塩、こしょう 米酢、しょう油、塩
	午後おやつ	りんごゼリー 塩せんべい	きび砂糖 塩せんべい		りんご濃縮果汁、アガー	
29 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 牛肉ときゃべつの炒め物 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 油揚げ、みそ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	ヨーグルト 塩ビスケット(3~5歳児クラス) ひとくちビスケット(0~2歳児クラス)	塩ビスケット ひとくちビスケット	ヨーグルト		
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋の三色煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 人参、グリーンピース(冷凍) 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	フルーツポンチ 揚げせんべい(3~5歳児クラス) せんべい(0~2歳児クラス)	カクテルゼリー、きび砂糖 揚げせんべい せんべい		バナナ、黄桃缶、甘夏みかん缶	
31 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ レモンサラダ みそ汁	米 片栗粉、なたね油 オリーブ油、三温糖	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き) みそ	土生姜 きゃべつ、人参、レモン果汁 なす、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	しょう油、酒、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 今月の給食目標・・・朝ごはんをしっかり食べて登所しましょう。