



7月給食献立表(12~18か月頃)

2026年07月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	屋食	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 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
02 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	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 ツナ 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		
	屋食	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	きやべつ、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 鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 黄桃ゼリー ソフトせんべい	きび砂糖 ソフトせんべい		黄桃缶、アガー	
06 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	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 きやべつ、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		
	屋食	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 干しとうめん 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 ソフトせんべい ミルクビスケット	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		
	屋食	ご飯 鱈の煮つけ 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 きやべつ、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	牛乳 オレンジゼリー ハイハイ	きび砂糖 ハイハイ		オレンジ濃縮果汁、アガー	
09 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	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 きやべつ、小松菜、人参 バナナ	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	牛乳 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		
	屋食	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、竹の子寒栗、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 ロールパン	ロールパン	牛乳		
13 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	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 ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	すいか	
14 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	ご飯 鱈の竜田揚げ 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、きやべつ、青ねぎ、人参	しょう油、酒 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト ポーロ	きび砂糖 ポーロ	ガゼリヨーグルト	みかん缶	
15 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	屋食	ブルコギ丼 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、きやべつ、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。

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



7月給食献立表(12~18か月頃)

2026年07月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	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 きやべつ、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
	誕生日会					
	午後おやつ	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ	米粉のバナナのスティックケーキ	牛乳		
17 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれいの照り焼き 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
	和食の日					
	午後おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	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、突きこんにゃく、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	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	ねりあん	アガー	
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	きやべつ、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	きやべつ、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 コーンご飯のおにぎり	米	牛乳	コーン	しょう油、昆布、塩
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10枚切り	牛乳 調整豆乳、きな粉		
27 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	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	<small>人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参</small> 玉ねぎ、青ねぎ、千切り大根	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 きやべつ、人参、きゅうり バナナ	ハヤシルー、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 牛肉ときやべつの炒め物 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 油揚げ、みそ	きやべつ、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 ひとくちビスケット	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	フルーツの盛り合わせ ポーロ	ポーロ		バナナ、黄桃缶	
31 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏の生姜煮 レモンサラダ みそ汁	米 三温糖 オリーブ油、三温糖	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き) みそ	土生姜 きやべつ、人参、レモン果汁 なす、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ	しょう油 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と食べて登所しましょう。

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。