



7月 献立表

令和8年6月25日
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食	日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
1	水	ひむろ ひ ぎょうじしよく 氷室の日 行事食 ※金沢では、7月1日の氷室の日に夏場の無病息災を願い、氷室まんじゅうや氷室ちくわあんずやびわ、加賀太きゅうりなどを食べたり、人に贈ったりする風習があります。	米・麦・枝豆／氷室ちくわ・かぼちゃ・卵・小麦粉 大豆油／青菜・もやし・ツナ・にんじん・コーン 花かつお／太きゅうり・厚揚げ・にんじん・みょうが 味噌	ひむろ 氷室まんじゅう ※さくら組：☆蒸しパン	15	水	ビビンバ／トマトと玉子のスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし にんじん・しょうが・味噌・ごま油／トマト・卵・レタス 玉ねぎ・にんじん	☆マシュマロパン
		えだまめ ひむろ てん 枝豆ごはん／氷室ちくわとかぼちゃの天がら あおな あ もの ふと みそしる 青菜とツナの和え物／太きゅうりの味噌汁			16	木	ひ 冷やしうどん なつやさい 夏野菜のかき揚げ／とうもろこし	うどん・鶏肉・おくら／かぼちゃ・なす・ベーコン 玉ねぎ・枝豆・卵・小麦粉・大豆油／とうもろこし	ヨーグルト
2	木	ごはん／マーボなす とうもろこし／そら豆／華風スープ	米・麦／なす・豚ひき肉・にんじん・ピーマン・ねぎ しょうが・にんにく・赤味噌・ごま油・片栗粉 とうもろこし／そら豆／卵・春雨・ベーコン・玉ねぎ たけのこ・にんじん・ねぎ	すいか てつお 鉄塩せんべい	17	金	ごはん／魚の梅味噌焼き ひじきの煮物／もやしスープ	米・麦／かれい・梅肉・白味噌／ひじき・鶏肉・ちくわ うす揚げ・にんじん・糸こんにゃく・グリーンピース ごま油／もやし・豚肉・わかめ・玉ねぎ・にんじん しいたけ・セロリ	ブルーベリータルト ※さくら組：☆蒸しパン
3	金	ごはん／魚の香味焼き トマトサラダ／けんちん汁	米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま トマト・レタス・きゅうり・にんにく・サラダ油 鶏肉・焼き豆腐・だいこん・にんじん・板こんにゃく ねぎ・味噌	☆わかめおにぎり	18	土	ごはん／すき焼き風煮／鶏野菜汁	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・すだれふ・かまぼこ にんじん・糸こんにゃく・ねぎ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ にんじん・うす揚げ・しいたけ・ねぎ・味噌	お菓子
4	土	ごはん／江戸っ子煮／さつま揚げ煮 蒸しブロッコリー／白菜スープ	米・麦／大豆・牛肉・高野豆腐・竹の子・にんじん 糸こんにゃく・刻み昆布／さつま揚げ／ブロッコリー 白菜・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しいたけ	お菓子	21	火	ごはん／チリコンカン／蒸しかぼちゃ 蒸しブロッコリー／おくらの味噌汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース 無調整豆乳・サラダ油／かぼちゃ／ブロッコリー おくら・だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・味噌	☆とうもろこしの おにぎり
6	月	ごはん／ビーフン炒め／スナップえんどう 豆腐ときのこの味噌汁／ごまふりかけ	米・麦／ビーフン・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ ピーマン・にんじん・しいたけ・サラダ油 スナップえんどう／絹ごし豆腐・なめこ・えのき しめじ・にんじん・みつば・味噌／ごま	☆いちごジャムサンド	22	水	なつやさい 夏野菜のチキンカレー ※3歳未満児：カレーシチュー パンサンスー／すいか	米・麦・鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・ズッキーニ・なす 玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・カレールー ホワイトルー／春雨・きゅうり・にんじん・ハム 錦糸玉子（卵・サラダ油）・ごま油／すいか	☆ちくわパン
7	火	たなばた ぎょうじしよく たなばた じゃき はら むびょうそくさい ねが 七夕 行事食 ※七夕は邪気を払ったり、無病息災を願い、そうめんを食べる風習があります。	そうめん・鶏肉・錦糸玉子（卵・サラダ油）・にんじん おくら／鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・しょうが・パン粉 ひじき・枝豆・ハム・コーン・ツナ・ごま油	あま かわ 天の川ゼリー たの お楽しみカステラ	23	木	ごはん／揚げシウマイ ふと す もの はくさい みそしる 太きゅうりの酢の物／白菜の味噌汁	米・麦／シウマイの皮・豚ひき肉・鶏ひき肉・玉ねぎ グリーンピース・片栗粉・大豆油／太きゅうり きゅうり・しょうが・花かつお／白菜・焼き豆腐 にんじん・うす揚げ・味噌	うめ 梅ゼリー あまから 甘辛せんべい
		お星さまハンバーグ／夜空サラダ			24	金	ごはん／魚の美味だれ焼き なすの味噌炒め／レタススープ	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／なす 厚揚げ・ベーコン・にんじん・いんげん・味噌・ごま油 レタス・豚肉・もやし・玉ねぎ・にんじん・しいたけ セロリ	☆ミルクくずもち
8	水	なつやさい 夏野菜のキーマカレー ※3歳未満児：カレーシチュー きんじそう 金時草のナムル／バナナ	米・麦・豚ひき肉・じゃが芋・ズッキーニ・なす・玉ねぎ にんじん・枝豆・コーン・カレールー・ホワイトルー 金時草・きゅうり・もやし・ハム・ごま油／バナナ	☆おふラスク	25	土	や 焼きそば／なめこ汁／バナナ	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・ピーマン・にんじん もやし・玉ねぎ・しいたけ・ウスターソース・サラダ油 絹ごし豆腐・なめこ・にんじん・みつば・味噌／バナナ	お菓子
9	木	ごはん／ヤンニョムチキン レタスサラダ／もずくと野菜の味噌汁	米・麦／鶏肉・しょうが・にんにく・コーンスターチ ケチャップ・味噌・ごま／レタス・きゅうり・レーズン チーズ・マヨネーズ／もずく・白菜・玉ねぎ・うす揚げ にんじん・味噌	ビスケット にしよく 二色あられ	27	月	ごはん／松風焼き きんじそう 金時草サラダ／もずくスープ	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・ひじき・玉ねぎ・ねぎ しょうが・ごま・青のり・味噌・無調整豆乳／金時草 きゅうり・もやし・ツナ（味付）・サラダ油／もずく・卵 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	カスタードワッフル
10	金	ごはん／魚の冷製ソースがけ アスパラのごま和え／太きゅうりスープ	米・麦／鮭・ソース（マヨネーズ・無調整豆乳・レモン汁 パセリ）／アスパラ・もやし・パプリカ・すりごま 太きゅうり・卵・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ねぎ	☆夏野菜の ピザトースト	28	火	ごはん／魚の塩こうじ焼き あおな なつどうあ とんじる 青菜の納豆和え／豚汁	米・麦／鮭・すりごま・塩こうじ／ほうれん草 ひきわり納豆・かまぼこ・にんじん／豚肉・白菜 だいこん・にんじん・板こんにゃく・ねぎ・味噌	☆しゅわしゅわ フルーツポンチ ※3歳未満児： ☆フルーツポンチ
11	土	ごはん／肉じゃが／ちくわ煮／めった汁	米・麦／じゃが芋・合びき肉・玉ねぎ・にんじん 糸こんにゃく・いんげん／ちくわ／白菜・だいこん にんじん・うす揚げ・ねぎ・味噌	お菓子	29	水	ロールパン／夏野菜シチュー えだまめ 枝豆とひじきのサラダ／オレンジ	ロールパン／鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・ズッキーニ なす・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース ホワイトルー・牛乳／枝豆・ひじき・レタス・ハム・コーン マヨネーズ／オレンジ	うめ ☆梅おかかおにぎり
13	月	ごはん／切干だいこんのチンジャオロース そら豆／トマト／夏野菜の味噌汁	米・麦／豚肉・切干だいこん・パプリカ・ピーマン しょうが・ごま油・片栗粉／そら豆／トマト／かぼちゃ 太きゅうり・なす・にんじん・うす揚げ・みょうが・味噌	☆ココアプリン 鉄カルウエハース （3歳以上児）	30	木	ごはん／コロツケ キャベツの塩昆布和え／わかめスープ	米・麦／じゃが芋・牛ひき肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉 大豆油／キャベツ・にんじん・塩昆布・ごま油 わかめ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・もやし・にんじん	まるごと小魚 ※3歳未満児： クラツカ-- せんべい
14	火	ほいくさんか くみ 保育参加（すみれ組） ほいくさんか ご かいしよくおこな さんか かた はし ※保育参加後、会食を行います。参加される方は、箸やスプーンの用意をお願いします。	食パン／豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ハヤシルー／キャベツ・きゅうり ツナ・ハム・マヨネーズ／オレンジ	☆とろろ昆布と しそのおにぎり	31	金	ごはん／魚のごま焼き なつやさい に 夏野菜のトマト煮／もやしの味噌汁	米・麦／かれい・ごま・すりごま／トマト・豚ひき肉 ズッキーニ・なす・マカロニ・玉ねぎ・にんにく トマトピューレ・ケチャップ・サラダ油／もやし だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・味噌	☆チーズトースト