

令和8年 7月 給食献立表

さくら保育園

日曜日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	水	ビスケット 牛乳	食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・醤油・マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・ バター・クリームチーズ・砂糖) 麦茶
2	木	せんべい	ごはん 鶏肉の西京焼き (鶏肉・みそ・酒・砂糖・みりん) 小松菜の和風サラダ (小松菜・人参・キャベツ・しらす・かつお節・醤油) お麩のみそ汁 (麩・玉ねぎ・人参・わかめ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	黄な粉トースト (食パン・黄な粉・砂糖・バター) スキムミルク (脱脂粉乳)
3	金	ソーセージ	ごまふりかけごはん(ごま) 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) もやしのごま和え (もやし・人参・きゅうり・シーチキン・すりごま・醤油・砂糖) しいたけのみそ汁 (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	コーンフレーククッキー (小麦粉・コーンフレーク・卵・バター 砂糖・ベーキングパウダー) 牛乳
4	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
6	月	チーズ	ごはん アジフライ (アジ・卵・酒・小麦粉・パン粉・ソース) ささみのごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	お麩のラスク (麩・砂糖・バター) スキムミルク・幼児ココア (脱脂粉乳)
7	火	バナナ	七夕そうめん (そうめん・人参・卵・オクラ・鶏ささみ・醤油・みりん・かつおだし・さばだし) ブチアメリカンドッグ(ケチャップ) スティックきゅうり(きゅうり・塩) チーズ	七夕ゼリー (ゼリーの素・青りんご・パイン缶・寒 天・カルピス・砂糖)
8	金	飲むヨーグルト	ビビンバごはん (ごはん・豚肉・鶏肉・人参・もやし・小松菜・ごま・醤油・酒・砂糖・ごま油・にんにく・生姜) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) わかめのスープ (わかめ・玉ねぎ・コーン・醤油・かつおだし・さばだし) バナナ	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・ マヨネーズ) 麦茶
9	木	せんべい	夏野菜カレー (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ナス・ピーマン・南瓜・チーズ・豚肉・カレールウ) シーザーサラダ (キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・粉チーズ・マヨネーズ・塩) 福神漬 乳児…たくあん	たまごボーロ (片栗粉・卵・砂糖・スキムミルク) 牛乳
10	金	ウエハース 牛乳	★お誕生会★ ロールパン ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・シーチキン・コーン・マヨネーズ) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト缶・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	米粉のケーキ (米粉・砂糖・バター・牛乳・卵 ・生クリーム・みかん缶) アップルキャラットジュース
11	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
13	月	ソーセージ	ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) ほうれん草のごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) 豆腐のみそ汁 (豆腐・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・砂糖・もも缶・みかん缶・ バナナ)
14	火	飲むヨーグルト	ごはん 鮭の甘酢あんかけ (鮭・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	あんバタートースト (食パン・つぶあん・こしあん・バター) 牛乳
15	水	ウエハース 牛乳	ごはん チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) キャベツの胡麻マヨネーズ和え (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ポテト磯辺焼き (じゃがいも・片栗粉・バター・青のり) 麦茶
16	木	バナナ	食パン ポテトグラタン (じゃが芋・玉葱・パプリカ・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・チーズ・ホワイトソース・パン粉) もやしと鶏のさっぱり和え (もやし・ささみ・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ケーキサレ (ホットケーキミックス・卵・ピーマン・ 玉ねぎ・ハム・牛乳・バター) 牛乳
17	金	チーズ	漬物まぜごはん(ごはん・たくあん・しば漬け・ごま) 白身魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖)	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン) ビスケット 麦茶

18	土		☆夕涼み会☆		
20	月		☆海の日振替休日☆		
21	火	ソーセージ	ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) コロコロサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		ツナマヨパン (ホットケーキミックス・マヨネーズ ・ツナ・牛乳・サラダ油)
22	水	チーズ	中華丼 (ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・しいたけ・生姜・酒・醤油 中華だし・鶏ガラ・ごま油・片栗粉) かぼちゃサラダ (かぼちゃ・人参・コーン・ツナ・マヨネーズ・塩) やみつききゅうり (きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油)		ワッフル (はちみつ) ※ひよこ2組:食パン
23	水	ヨーグルト	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ		パピコ・せんべい 乳児:オレンジゼリー・せんべい
24	木	バナナ	食パン カレイのピカタ焼き (カレイ・酒・卵・小麦粉・パセリ・ケチャップ) ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参・しめじ・コーン・バター・醤油・塩) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)		あんみつ (寒天・もも缶・みかん缶・パイン缶・ あんこ・砂糖)
25	土	希望保育			麦茶
27	月	チーズ	ごはん さばのかば焼き (さば・しょうが・ごま・片栗粉・酒・醤油・砂糖) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・葱・みそ)		ビスケット・野菜ジュース
28	火	野菜ジュース	★わくわくデー★ 塩焼きそば(やきそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) おにぎり(鮭フレーク) フランクフルト・とうもろこし ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ)・みかん缶		マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖)
29	水	チーズ	ごはん 豆腐団子のユーリンチー風 (豆腐・鶏肉・ピーマン・白葱・生姜・醤油・砂糖・酢・ごま油・片栗粉) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) わかめのみそ汁 (わかめ・豆腐・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		牛乳
30	金	ソーセージ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) わかめのナムル (わかめ・ツナ・きゅうり・もやし・ごま・醤油・鶏ガラ・ごま油) ミニトマト		チョコバナナ (バナナ・チョコ・シュガースプレー) 乳児…チョコなし:黄な粉バナナ
31	木	飲むヨーグルト	食パン アジの香草焼き (アジ・卵・小麦粉・パン粉・パセリ・塩・青のり・黒ごま) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト缶・ケチャップ・コンソメ)		麦茶

	除去はありません
	除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします
☆7月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆
＜上:幼児/下:乳児＞

エネルギー (Kcal)	626 556
たんぱく質 (g)	24.7 22.4
脂質 (g)	19.4 18.0
Ca (mg)	234 265
Vc (g)	28 22
鉄分 (mg)	2.3 1.9
塩分 (g)	2.4 2.2



✂切日

月 日

☆食中毒に気をつけよう☆

△気温・湿度が高いこの時期は細菌が増殖しやすく、食中毒の注意が必要です。



※その鶏肉・・・「新鮮＝安全」ではありません！

最近、生・半生・加熱不足の鶏肉料理による
カンピロバクター食中毒が多発しています！



市販の鶏肉からも高い割合で見つかっています。家庭での食中毒を防ぐために
鶏肉(肉類)は生食を避け、中心部まで「よく焼き」で！他の食材に菌が移らないよう注意！
牛や豚にも、色々な食中毒菌がついているから対策は一緒です！！
お肉は食生活に欠かせない食材です。安全においしく食べましょう！！

カンピロバクターとは

特徴:ニワトリやウシなどの腸管内にいる
細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。
熱に弱い。

症状:食べてから1～7日で発症。
水のような下痢、激しい腹痛、発熱

＜対策＞

- 十分な加熱(中心が白くなるまで)
- サラダなど生で食べるものとは別に調理
- 鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒