

2026年 7月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 五目ひじき豆 小松菜と大根のみそ汁	☆スイートポテト ジュース	米・砂糖・油・こんにゃく・ さつまいも・マーガリン・黒ごま	ひじき・れんこん・人参・きぬさや・ 小松菜・大根・玉葱・ジュース	鶏肉・大豆水煮・味噌・牛乳
2	木	ごはん 牛乳 揚げ餃子 牛肉のチャブチエ ちんげん菜と麩のみそ汁	☆いちごジャムケーキ ジュース	米・油・春雨・砂糖・ごま油・麩・ 小麦粉	ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・玉葱・ 人参・木くらげ・黄ピーマン・ ちんげん菜・イチゴジャム・ジュース	餃子(豚、鶏)・牛肉・味噌・ 牛乳・卵
3	金	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き ブロッコリーともやしのおかか和え 豆腐とほうれん草のすまし汁	☆ミルクプリン ジュース	米・砂糖・油・上白糖	青葱・ブロッコリー・もやし・キャベツ・ 人参・コーン・ほうれん草・玉葱・ ジュース	豚肉・味噌・かつおぶし・絹豆腐・ 牛乳・ゼラチン
4	土	ごはん 牛乳 そぼろごはん キャベツと小松菜のみそ汁 オレンジ	☆ゼリー ジュース	米・ゼリー	玉葱・人参・キヌサヤ・小松菜・ キャベツ・玉葱・オレンジ・ジュース	鶏肉・卵・味噌・牛乳
6	月	ごはん 牛乳 ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 切干大根とささみのゆずサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆白ロール ジュース	米・油・麩・ロールケーキ	切干大根・わかめ・玉葱・人参・コーン・ インゲン・小松菜・ジュース	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ 貝柱フライ・鶏肉・味噌・牛乳
7	火	ごはん 牛乳 鶏肉のごま唐揚げ キャベツ&カリフラワーのサラダ かきたま汁 七タゼリー	☆焼きココアドーナツ アイス添え ジュース	米・片栗粉・小麦粉・黒ごま・油・ ホットケーキミックス・砂糖・ 七タゼリー (3色ゼリー メロン、 豆乳、レモン)	生姜・ニンニク・カリフラワー・ キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・青葱・ ジュース	鶏肉・卵・牛乳・アイスクリーム
8	水	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き 金平ごぼう わかめと豆腐のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・砂糖・塩麹・油・こんにゃく・ ごま油・白ごま・ドーナツ	ごぼう・人参・インゲン・わかめ・玉葱	さわか・絹豆腐・味噌・牛乳
9	木	パン 牛乳 ホークピンス ブロッコリーとマカロニのサラダ	☆オレンジムース ジュース	ロールパン・じゃがいも・油・ 砂糖・マカロニ	玉葱・人参・トマト・パセリ・ ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン・ オレンジジュース・ジュース	豚肉・大豆水煮・シーチキン・ 牛乳・生クリーム・ゼラチン
10	金	めん 牛乳 チャンボン麺 蒸しシューマイ フルーツポンチ	☆ホットドッグ ジュース	ラーメン・ごま油・りんごゼリー・ ぶどうゼリー・ロールパン・油	木くらげ・キャベツ・ちんげん菜・玉葱・ 人参・コーン・白葱・みかん缶・ジュース	豚肉・いか・えび・かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳・ ウィンナー
11	土	ごはん 牛乳 焼肉丼 ほうれん草と麩のみそ汁 ハイン缶	☆ワッフル ジュース	米・油・麩・ワッフル	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・ほうれん草・ハイン缶・ジュース	牛肉・味噌・牛乳
13	月	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ オムレツ&ブロッコリー ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	スパゲティ・油・ゼリー・ シュークリーム	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・トマト・ ブロッコリー・ジュース	豚肉・卵・牛乳
14	火	ごはん 牛乳 チキンカツ えた豆とキャベツのサラダ わかめと豆腐のみそ汁	☆フルーチェムース ジュース	米・小麦粉・パン粉・油	枝豆・キャベツ・れんこん・黄ピーマン・ 人参・わかめ・玉葱・イチゴジャム・ ジュース	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ フルーチェ・生クリーム
15	水	ごはん 牛乳 鯖の漬け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 ほうれん草と麩のみそ汁	☆お好み焼き ジュース	米・油・砂糖・ごま油・白ごま・ 麩・お好み焼きミックス	切干大根・人参・インゲン・ほうれん草・ 玉葱・キャベツ・青葱・ジュース	さけ・ちくわ・味噌・牛乳・豚肉・ 卵
16	木	ふりかけ ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 真だくさん豆乳スープ	☆りんごゼリー ヤクルト	米・スパゲティ・マヨネーズ・ じゃがいも・砂糖	玉葱・トマト・キャベツ・きゅうり・ 人参・小松菜・コーン・りんごジュース・ リンゴ	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・豆乳・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
17	金	めん 牛乳 <終業式> 野菜と豚肉の醤油ラーメン 海鮮シューマイ ゼリー	☆いちごロール ジュース	ラーメン・ごま油・油・ゼリー・ ロールケーキ	白菜・ちんげん菜・たけのこ・インゲン・ 人参・くわい・きくらげ・玉葱・コーン・ 白葱・ジュース	豚肉・海鮮シューマイ・牛乳
21	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ キャベツとささみのサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆バームクーヘン ジュース	米・油・片栗粉・麩・ バームクーヘン	キャベツ・カリフラワー・枝豆・人参・ コーン・ほうれん草・玉葱・ジュース	豆腐ハンバーグ・鶏肉・味噌・牛乳
22	水	ごはん 牛乳 白身魚の磯辺フライ マカロニのグチャップソテー 枝豆とじゃがいものポタージュース	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ マカロニ・じゃがいも・砂糖	あおさ粉・玉葱・ミックスベジタブル・ 枝豆・人参・ぶどうジュース・巨峰缶	ほき・シーチキン・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
23	木	ごはん 牛乳 トマトハヤシライス 花野菜のサラダ ゼリー	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・油・ゼリー・じゃがいも	玉葱・人参・しめじ・エリンギ・トマト・ ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・パセリ・ジュース	牛肉・牛乳・チーズ
24	金	めん 牛乳 焼そば 揚げエビシューマイ ちんげん菜と卵の中華スープ	☆オレンジケーキ ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・チンゲン菜・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	豚肉・えびシューマイ・卵・牛乳
25	土	ごはん 牛乳 グチャップライス 卵のコンソメスープ ゼリー	☆フルーチェ ジュース	米・油・りんごゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ほうれん草・ 人参・黄桃缶・ジュース	鶏肉・卵・牛乳・フルーチェ
27	月	ふりかけ ごはん 牛乳 ハンバーグのグチャップがけ スパゲティサラダ ほうれん草のコンソメスープ	☆ココアワッフル ジュース	米・砂糖・スパゲティ・ マヨネーズ・ワッフル	キャベツ・ミックスベジタブル・ ほうれん草・玉葱・人参・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳
28	火	めん 牛乳 牛肉と野菜の鍋とじうどん コロッケ&ブロッコリー ゼリー	☆りんごのケーキ ジュース	うどん・野菜コロッケ・油・ ぶどうゼリー・小麦粉・砂糖・ マーガリン	白菜・玉葱・ちんげん菜・人参・ しいたけ・ブロッコリー・リンゴ・ ジュース	牛肉・卵・牛乳
29	水	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆フルーツポンチ ヤクルト	米・片栗粉・小麦粉・油・ 梨ゼリー・ぶどうゼリー	生姜・ニンニク・キャベツ・ひじき・ インゲン・玉葱・人参・コーン・小松菜・ みかん缶	鶏肉・シーチキン・絹豆腐・味噌・ 牛乳・ヤクルト
30	木	ごはん 牛乳 チャーハン 春雨の中華スープ ハイン缶	☆ミニピザ風 ジュース	米・油・春雨・ギョーザの皮・ マヨネーズ	玉葱・干しいたけ・ミックスベジタブル・ ちんげん菜・人参・えのき・ハイン缶・ コーン・ニンニク・ジュース	ウィンナー・牛乳・シーチキン・ チーズ
31	金	ふりかけ ごはん 牛乳 エビカツ ミモザサラダ わかめと麩のみそ汁	☆アイスクリーム ジュース	米・油・麩・マンナビスケット	カリフラワー・キャベツ・枝豆・人参・ わかめ・玉葱・ジュース	エビカツ・卵・味噌・牛乳・ アイスクリーム

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026年



# 給食だより



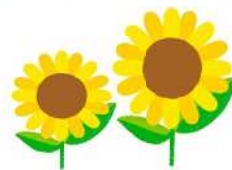
日に日に、夏らしい気候となってきました。  
旬の“夏野菜”を、食事にとりいれて  
暑さに負けない元気な体をつくりましょう！！



## “夏バテを予防する食材”

“夏バテ”に効果のある食材のご紹介♪

日々の、食事にとりいれて暑い夏を元気に乗り越えましょう！！



### ★ピーマン



ビタミンC・β-カロテンを  
含み、疲労回復の効果が  
あります。

### ★とまと



赤い色素“リコピン”は、  
紫外線から体を守る  
働きがあります。

### ★とうもろこし



炭水化物が豊富で  
体や脳の重要な  
エネルギー源となります。

### ★すいか



水分・カリウムを含み、  
利尿作用とむくみを取る  
効果があります。

### ★ビタミンB1



(豚肉・卵・豆類・豆製品)

糖質を、エネルギーに変えるために必要なビタミンB1は  
アリシン(玉葱・ニラ・ニンニクに含まれる)と  
一緒にとることで体へ吸収されやすくなります。

## 『七夕』について

七夕には、よく“そうめん”が食べられてい  
ますが、この風習は古代中国に「7月7日に、  
索餅(さくべい)という小麦粉でできたお菓子の  
ようなものを食べると1年間無病息災で過  
ごせるという伝説があり、  
それが日本に伝えられ  
広がっていきました。  
やがて索餅がそうめん  
に変わったという  
言い伝えがあります。



## おうちで『食育』



～お買いもの～

“お買いもの”の行動を通して食材を  
「探す力」「選ぶ力」「旬の感覚」が  
身につきます。  
自ら、選んだ食材を  
家庭で食すことで  
「苦手な食材の克服」に  
つなげることもできて、  
いいことづくしです。

