



7月献立表

★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	牛乳	ミートスパゲティー	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ、パセリ、塩、油	牛乳	
		薄焼き	ジャーマンポテト	じゃが芋、玉ねぎ、ズッキーニ、コンソメ、塩、油	お茶	
		せんべい	蓮根サラダ	蓮根、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ	★姦し	
			パイナップル	パイナップル	どうもろこし	どうもろこし
2	木	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	
			★さくさくおさかなフライ	赤魚、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、油	お茶	
			ネバネバ和え	モロヘイヤ、オクラ、キャベツ、人参、なめたけ、醤油、鰹節		ホットケーキミックス
			大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌	パイン	パイン缶、牛乳、砂糖
		クラッカー	すいか	すいか	ケーキ	マーガリン
3	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豚肉となすの炒め煮	豚肉、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、みりん、オイスターソース、油	お茶	
			のりじゃこ和え	小松菜、もやし、ちりめんじゃこ、味付け海苔、醤油、ごま油		グレープ
		ごま	味噌スープ	玉ねぎ、にら、エリンギ、厚揚げ、醤油、中華味、鶏ガラ	寒天	粉寒天、桃缶、砂糖
		スティック	オレンジ	オレンジ	寒天	グレープジュース
4	土	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー	お茶	
			野菜スティック	きゅうり、人参、大根、チーズ、マヨドレ、ケチャップ		
		せんべい	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パバ(青りんご)
5	日					
6	月	牛乳	焼き鮭ごはん	米、鮭、塩	牛乳	
			五目卵焼き	卵、長ねぎ、人参、さやいんげん、ひじき、牛乳、醤油、みりん、鰹節、油	お茶	
			キャベツの昆布和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、醤油、ごま、塩昆布		春巻きの皮、じゃが芋
		えび	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し	ポテト	パセリ、チーズ、小麦粉
		せんべい	すいか	すいか	春巻き	コンソメ、油
7	火	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	牛乳	
			★コーンフ레이크チキン	鶏肉、コーンフ레이크、マヨドレ、パン粉、小麦粉、粉チーズ、塩	お茶	
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖		米、ちりめんじゃこ、人参
		うの花	かぼちゃスープ	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールー	じゃこ	玉ねぎ、ピーマン、コーン
		クッキー	メロン	メロン	チャーハン	醤油、中華味、ごま油
8	水	牛乳	マーボー豆腐丼	米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉	牛乳	
			ハンサンスー	春雨、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油	お茶	
		大豆	白菜スープ	白菜、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ	ジャム	
		スナック	オレンジ	オレンジ	サンド	食パン、苺ジャム
9	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	牛乳	
			冷しゃぶ	豚肉、きゅうり、もやし、トマト、青じそ、ポン酢	お茶	
			じゃが芋のおかか煮	じゃが芋、醤油、砂糖、みりん、鰹節		★がりがり
			厚揚げの味噌汁	厚揚げ、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し	ごぼう	ごぼう、小麦粉、片栗粉
		バナナ	パイナップル	パイナップル	コンソメ	コンソメ、青のり、油
10	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さばの味噌煮	さば、生姜、味噌、砂糖、みりん	お茶	
			納豆和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、納豆、醤油		中華麺、玉ねぎ、人参
		人参	花麴のすまし汁	花麴、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	塩	ピーマン、シーチキン
		チップス	キウイフルーツ	キウイフルーツ	焼きそば	中華味、塩、ごま油
11	土	牛乳	冷やしそうめん	そうめん、きゅうり、天かす、もみのり、麺つゆ	お茶	
		ハッピー	ポテトサラダ	じゃが芋、人参、パセリ、コーン、魚肉ソーセージ、マヨドレ、塩	昆布	
		ターン	バナナ	バナナ	おにぎり	米、塩昆布、ごま
12	日					
13	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鶏肉のねぎ味噌チーズ焼き	鶏肉、チーズ、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖	お茶	
			小松菜の煮浸し	小松菜、人参、さつま揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節		片栗粉、砂糖
		野菜	キャベツの味噌汁	キャベツ、玉ねぎ、薄揚げ、味噌、煮干し	わらびもち	黒糖、きな粉、塩
		スナック	オレンジ	オレンジ		
14	火	牛乳・ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
15	水	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	牛乳	
			ポテトグラタン	じゃが芋、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、鶏ミンチ、牛乳、シチュールー	お茶	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、かにかま、塩、マヨドレ		
			冬瓜のスープ	冬瓜、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	五穀米	米、五穀米、塩
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	おにぎり	

令和8年6月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	木	牛乳	親子丼	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉	牛乳	
		ごま	★カミカミサラダ	キャベツ、人参、小松菜、トマト、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油	お茶	
		スティック	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	ミルク	食パン、マーガリン、砂糖
			バナナ	バナナ	トースト	牛乳、バニラエッセンス
17	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			☆いわしの揚げボール	いわしミンチ、ごぼう、人参、生姜、豆腐、片栗粉、塩、醤油、ケチャップ、油	お茶	
			切干大根煮	切干大根、人参、薄揚げ、チンゲン菜、豚肉、醤油、砂糖、鰹節		
		ハッピー	なすの味噌汁	なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ココア	小麦粉、ココア、砂糖
		ターン	キウイフルーツ	キウイフルーツ	スティック	油、牛乳
18	土	牛乳	チキンライス	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、ケチャップ	お茶	
			コーンスープ	玉ねぎ、コーン、パセリ、中華味		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
19	日					
20	月		海の日			
21	火	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			チーズインハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、チーズ、豆腐、パン粉、塩コショウ、中濃ソース	お茶	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、豆苗、シーザードレッシング		
		ミレー	ミネストローネ	玉ねぎ、トマト、人参、ズッキーニ、じゃが芋、コンソメ、ケチャップ	天かす	米、天かす、ごま
		ビスケット	バナナ	バナナ	おにぎり	醤油、みりん、鰹節
22	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			あじの大葉味噌焼き	あじ、青じそ、生姜、みりん、味噌	お茶	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、ちくわ、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油		
		野菜	わかめのすまし汁	わかめ、玉ねぎ、しめじ、醤油、塩、鰹節	フライド	じゃが芋、パセリ
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ポテト	塩、油
23	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			揚げ鶏のねぎソース	鶏肉、レタス、細ねぎ、醤油、酢、砂糖、みりん、片栗粉、油	お茶	
			★きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ピーマン、醤油、砂糖、鰹節、ごま油		
		じゃが芋	かき玉スープ	卵、玉ねぎ、エリンギ、小松菜、醤油、中華味、鶏ガラ	フルーツ	ヨーグルト、りんご
		チップス	オレンジ	オレンジ	ヨーグルト	オレンジ、桃缶
24	金	牛乳	ひつまぶし	米、うなぎのかば焼き、ワレット、醤油、砂糖、みりん、ごま	牛乳	
			大根の梅マヨ和え	大根、きゅうり、人参、トマト、ささみ、梅干し、醤油、マヨドレ	お茶	
		ごま	そうめんのすまし汁	そうめん、玉ねぎ、花麴、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★シュガー	食パン、マーガリン
		スティック	すいか	すいか	ラスク	砂糖
25	土	牛乳	ビビンバ風混ぜおにぎり	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、にら、にんにく、味噌、みりん、中華味、ごま油、ごま	お茶	
			さっぱり漬け	きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油		
		ハッピー	中華スープ	玉ねぎ、しめじ、豆苗、春雨、醤油、中華味、ごま油	ゼリー	寒天パバ(青りんご)
		ターン	バナナ	バナナ		
26	日					
27	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			なすのドライカレー焼き	鶏ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、パセリ、マカロニ、チーズ、カレールー	お茶	
			★福神漬け和え	キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、醤油、酢、砂糖、ごま		
			オクラのコンソメスープ	オクラ、玉ねぎ、じゃが芋、醤油、コンソメ	かぼちゃ	かぼちゃ、マーガリン
		ビスコ	パイナップル	パイナップル	おやき	片栗粉、砂糖、牛乳
28	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			☆とびうおのから揚げ	とびうお、生姜、醤油、みりん、塩、片栗粉、油	お茶	
			きゅうりの酢の物	きゅうり、人参、もやし、かにかま、わかめ、酢、砂糖、醤油、ごま		
			豆腐のすまし汁	豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★マシュマロ	コーンフ레이크
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おこし	マーガリン、マシュマロ
29	水	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉	牛乳	
			ひじきサラダ	ひじき、焼豚、きゅうり、人参、大根、醤油、砂糖、マヨドレ	お茶	
		大豆	春雨の味噌スープ	春雨、玉ねぎ、しめじ、豆苗、味噌、中華味	お好み	キャベツ、人参、天かす
		スナック	オレンジ	オレンジ	焼き	お好みソース、青のり
30	木	牛乳	中華風おこわ	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油	牛乳	
			肉団子のケチャップ和え	肉団子、ピーマン、砂糖、ケチャップ	お茶	
			小松菜ナムル	小松菜、人参、もやし、さつま揚げ、醤油、ごま、ごま油		ホットケーキミックス
			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ	レーズン	レーズン、牛乳、砂糖
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	蒸しパン	油
31	金	牛乳	きつねうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節	牛乳	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、トマト、シーチキン、マヨドレ	お茶	
		えび	ズッキーニのフライ	ズッキーニ、小麦粉、パン粉、ケチャップ、塩、油	ゆかり	
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ゆかり、ごま

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

