



2026年度

7月予定献立表



幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

※ナッツ類全般は使用していません（くるみ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、ピーナッツ、アーモンド等）

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼 食	午後おやつ	延長保育 おやつ
1	水	せんべい ほうじ茶	焼きそば ウィンナースープ バナナ	ひじきチャーハン 牛乳	せんべい ほうじ茶
2	木	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 夏野菜入ジャーマンポテト あさりのスープ パイン	ごまトースト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
3	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン 鰯のタルタル焼き 春雨サラダ かぼちゃスープ バナナ	炊き込みごはん ほうじ茶	クラッカー ほうじ茶
4	土	ボーロ 牛乳	チンジャオロース丼 中華スープ バナナ	あんぱん 牛乳	
5	日				
6	月	クッキー 牛乳	ごはん 豆腐の肉みそグラタン かきたま汁 フルーツ缶	黒糖蒸しパン 牛乳	せんべい ほうじ茶
7	火	せんべい ほうじ茶	★セタメニュー★ 天の川ごはん 星ハンバーグ わかめの酢の物 天の川そうめん すいか	ワッフル 牛乳	クッキー ほうじ茶
8	水	せんべい ほうじ茶	ごはん スペニッシュオムレツ 切干大根のサラダ わかめスープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	ビスケット ほうじ茶
9	木	クラッカー 牛乳	枝豆ごはん 鰯の香味焼き なす炒り なめこ汁 バナナ	とうもろこし 牛乳	せんべい ほうじ茶
10	金	せんべい ほうじ茶	ジャムパン ミートローフ 花野菜サラダ さつま芋ポタージュ キウイフルーツ	ごはんおやき ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
11	土	せんべい 牛乳	ナポリタン コンソメスープ パイン	クリームパン 牛乳	
12	日				
13	月	クッキー ほうじ茶	ごはん 鰯の野菜あん オクラのみそ汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	ウエハース ほうじ茶
14	火	ビスケット ほうじ茶	ごはん 麻婆豆腐 サンラータンスープ オレンジ	トマトマカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
15	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 鰯の照り焼き かみなり豆腐 なすのすまし汁 バナナ	ジャージャー麺 ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
16	木	ウエハース ほうじ茶	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 かきたま汁 パイン	フライドポテト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
17	金	せんべい ほうじ茶	黒糖パン 鰯のタルタル焼き 春雨サラダ かぼちゃスープ バナナ	炊き込みごはん ほうじ茶	クラッカー ほうじ茶
18	土	ボーロ 牛乳	チンジャオロース丼 中華スープ バナナ	あんぱん 牛乳	
19	日				
20	月		海の日		
21	火	クッキー 牛乳	ごはん 豆腐の肉みそグラタン かきたま汁 フルーツ缶	黒糖蒸しパン ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
22	水	せんべい ほうじ茶	ごはん スペニッシュオムレツ 切干大根のサラダ わかめスープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	ビスケット ほうじ茶
23	木	クラッカー 牛乳	枝豆ごはん 鰯の香味焼き なす炒り なめこ汁 バナナ	フルーツヨーグルト 牛乳	せんべい ほうじ茶
24	金	せんべい ほうじ茶	ジャムパン ミートローフ 花野菜サラダ さつま芋ポタージュ キウイフルーツ	キーマカレー ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
25	土	せんべい 牛乳	ナポリタン コンソメスープ パイン	クリームパン 牛乳	
26	日				
27	月	クッキー ほうじ茶	ごはん 鰯の野菜あん オクラのみそ汁 グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	ウエハース ほうじ茶
28	火	ビスケット ほうじ茶	ごはん 麻婆豆腐 サンラータンスープ オレンジ	トマトマカロニ 牛乳	せんべい ほうじ茶
29	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 鰯の照り焼き かみなり豆腐 なすのすまし汁 バナナ	ジャージャー麺 ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
30	木	ウエハース ほうじ茶	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 かきたま汁 パイン	フライドポテト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
31	金	せんべい ほうじ茶	ライ麦丸パン 白身魚フライ キャベツサラダ ミネストローネ バナナ	ツナカレーピラフ ほうじ茶	クラッカー ほうじ茶

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのおせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しています。



★今月の行事食★ 7月7日…七夕会

七夕は、そうめんを食べる風習があります。
そうめんは「織姫の織り糸」や「天の川」に見立てられ、
無病息災や技芸上達を願う意味があります。
この日の昼食には、星ハンバーグ、星形の人参やオクラを使用した
七夕をイメージした給食をみんなでいただきます。



今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・3歳未満児	482kcal	19.4g	14.8g	1.3g
・3歳以上児	602kcal	25.0g	18.5g	1.6g