

# 7月分給食献立表

日	曜日	献立名				10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	麦ごはん	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鮭の塩竜田揚げ	切り干し大根のレモンマリネ	牛乳 せんべい	牛乳 ハッシュドポテト
2	木	麦ごはん	きゃべつと玉ねぎのみそ汁	おろしハンバーグ	ジャーマンポテト	牛乳 ビスケット	カルピス あずきスコーン
3	金	麦ごはん	冬瓜のスープ	ミラノ風チキン	しらす干しマリネ	牛乳 ポーロ	牛乳 人参マフィン
4	土	ガパオライス	ヨーグル			りんごジュース	バナナ



6	月	麦ごはん	茄子と玉ねぎのみそ汁	麻婆厚揚げ	パンプキンサラダ	牛乳 ウエハース	お茶 オレンジヨーグルト寒天
7	火	トッピングカレー	照り焼きチキンサラダ	スイカ	☆	牛乳 せんべい	カルピス 星クッキー
8	水	肉みそスパゲッティー	きゃべつと塩昆布レモン和え	りんご		牛乳 ビスケット	お茶 お好み焼き風
9	木	麦ごはん	わかめスープ	ヤンニョムチキン	ナムル	フルーツ牛乳 昆布	かき氷
10	金	クロワッサン	牛乳	じゃが芋とレタススープ	フランゴパッサリーニョ	和風スパゲッティーサラダ	メロン
11	土	五目うどん	フルーツヨーグルト			牛乳 クラッカー	フルーツ牛乳 うきわドーナツ
						オレンジジュース	バナナ

13	月	麦ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	カラスカレイのごま照り焼き	納豆和え	牛乳 スティックパン	お茶 チヂミ
14	火	タイ風チャーハン	豆腐スープ	しらす入り卵焼き	ヤムウンセン	牛乳 ビスケット	カルピス 野菜の磯揚げ
15	水	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁	パテシノア	ビナグレッタサラダ	牛乳 ポーロ	牛乳 かりんとう饅頭
16	木	夏野菜カレー	パインサラダ	とうもろこし		牛乳 せんべい	牛乳 フルーツオレンジ寒天
17	金	お 弁 当 の 日				ヤクルト	せんべい
18	土	クファージュシー	フルーツサラダ			りんごジュース	せんべい



20	月	海 の 日					
21	火	ハヤシライス	中華サラダ	パイン缶		牛乳 せんべい	アイスクリーム
22	水	スロッピージョー	ミルク	夏野菜のポトフ	ひじきマリネ	とうもろこし	牛乳 のり塩クラッカー
23	木	麦ごはん	田舎汁	鶏肉のレモン焼き	オクラの土佐和え	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジケーキ
24	金	わかめご飯	豆腐と舞茸のみそ汁	鶏肉のから揚げ	ポテト	きゃべつと胡瓜のごま和え	牛乳 スティックパン
25	土	みそラーメン	オレンジ			ぶどうジュース	せんべい

27	月	麦ごはん	切り干し大根とごぼうのみそ汁	豚肉と玉ねぎのソース炒め	小松菜ときゅうりのさっぱり梅和え	牛乳 ビスケット	お茶 塩ようかん
28	火	冷やし中華	かぼちゃの煮物	メロン		フルーツ牛乳 昆布	牛乳 レモントースト
29	水	麦ご飯	根菜汁	鯖のみそ焼き	ピーマンのごま和え	牛乳 せんべい	牛乳 マシュマロバー
30	木	スタミナ丼	もずくとコーンスープ	たくあんのおかか和え	ゼリー	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツの生クリーム和え
31	金	野菜うどん	夏野菜かき揚げ	バナナ		牛乳 ポーロ	お茶 チーズおにぎり



令和8年度

# 7月分給食献立表

(離乳食)

総社保育園

日	曜日	献立名			10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	鶏ミンチ・人参・胡瓜がゆ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鮭のおろし煮	せんべい	ハッシュドポテト風
2	木	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ	きゃべつと玉ねぎのみそ汁	おろしハンバーグ	ビスケット	パンケーキ
3	金	白身魚・じゃが芋・人参がゆ	冬瓜スープ	ささみの野菜あんかけ	せんべい	人参蒸しパン
4	土	鶏ミンチ・人参・ピーマン・人参・玉ねぎがゆ	ヨーグルト		せんべい	バナナ



6	月	かぼちゃ・人参・胡瓜がゆ	茄子と玉ねぎのみそ汁	麻婆豆腐	ビスケット	ヨーグルト	
7	火	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ	トマトスープ	チキンサラダ	せんべい	かぼちゃケーキ	
8	水	スープスパゲティー	きゃべつと人参サラダ	すりおろしりんご	ビスケット	いももち	
9	木	じゃが芋・人参・胡瓜がゆ	かぼちゃスープ	ミートボールのケチャップ煮	せんべい	ゼリー	
10	金	スティック食パン	じゃが芋とレタススープ	ささみのオレンジ煮	スパゲッティーサラダ	ビスケット	かぼちゃ茶巾
11	土	鶏ミンチ・人参・かぼちゃ・じゃが芋がゆ	ヨーグルト		せんべい	バナナ	

13	月	ほうれん草・人参・かぼちゃがゆ	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	白身魚照り焼き風	せんべい	フルーツポテト
14	火	人参・玉ねぎ・胡瓜がゆ	豆腐スープ	ほうれん草入りミートボール	ビスケット	かぼちゃおやき
15	水	きゃべつ・胡瓜・トマトがゆ	人参と玉ねぎのみそ汁	パテシニア風	バナナ	ポテトケーキ
16	木	鶏ミンチ・じゃが芋・ピーマン・人参・玉ねぎがゆ	茄子のみそ汁	バナナ	せんべい	オレンジ寒天
17	金	お 弁 当 の 日			せんべい	せんべい
18	土	煮込み五目うどん	フルーツサラダ		ビスケット	せんべい



20	月	海 の 日				
21	火	じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏ミンチがゆ	きゃべつと白身魚のサラダ	バナナ	せんべい	ヨーグルト
22	水	スティック食パン	夏ポトフ	かぼちゃのそぼろ煮	せんべい	かぼちゃ蒸しパン
23	木	じゃが芋・人参・白身魚がゆ	田舎汁	ささみのグリーンソース煮	ビスケット	オレンジケーキ
24	金	きゃべつ・胡瓜・人参がゆ	豆腐のみそ汁	鶏ミンチとじゃが芋煮	バナナ	ヨーグルト
25	土	煮込みみそうどん	すりおろしりんご		ビスケット	せんべい

27	月	きゃべつ・胡瓜・人参がゆ	じゃが芋のみそ汁	白身魚の野菜あんかけ	ビスケット	塩ようかん
28	火	煮込みうどん	かぼちゃの煮物	バナナ	せんべい	ジャムパン
29	水	ピーマン・人参・玉ねぎ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	白身魚とじゃが芋の煮物	せんべい	ポテトボール
30	木	人参・玉ねぎ・ピーマン・鶏ミンチがゆ	じゃがいもスープ	にんじんりんご	ビスケット	アップルケーキ
31	金	野菜煮込みうどん	麻婆茄子	バナナ	ビスケット	いもがゆ



# 給食だより

令和8年度 7月

## 食中毒を防ぐお弁当



5つのPOINTをチェックしましょう！

- 1 おにぎりはラップでにぎる
- 2 しっかり加熱。作り置きはさける
- 3 冷ましてからふたをする
- 4 梅干や酢を使って、いたみにくくする
- 5 水けをよく切る

### パンせんべい

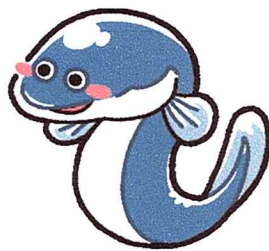


<材料> 6枚分

フランスパン

マーガリン 10g

グラニュー糖 大さじ1



<つくりかた>

- ①フランスパンを5～10mm幅に切る。
- ②マーガリンとグラニュー糖を混ぜ、パンの片面全体に塗る。
- ③オーブントースターで、うっすら色づく程度に焼く。



お願い

津山市の保育所給食では、そば、キウイフルーツ、カニかまは使用しません。アレルギー児の誤飲につながるおそれもありますので、お弁当でも使用しないでください。



## トマトの色

