









2026年7月 浜寺太陽幼稚園メニュー（1号）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
1	水	白身魚のおかか焼 切干大根の中華和え ごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖・油 ごま油 米(国産)	たら・かつお節	切干大根・きゅうり・人参 白菜・小松菜 オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
2	木	冷やしうどん ちくわのカレー揚 フルーツ（バナナ）	うどん 小麦粉・油 	蒸し鶏(ほぐし) ちくわ	オクラ・コーン・トマト バナナ	つゆ カレーパウダー・コンソメ
3	金	麻婆丼 もやしとブロッコリーの和え物 大根とほうれん草の中華スープ フルーツ（白桃） 	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 人参・ブロッコリー・太もやし 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ 
6	月	ヤンニョム風チキン 拌三絲（パサッス） ごはん 油揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ（みかん）	でん粉・油・砂糖・ごま油 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく 人参・わかめ 小松菜 みかん(缶詰)	塩・料理酒・本みりん・トマトケチャップ・醤油・酢 酢・醤油 だし
7	火	洋風七夕ごはん キャベツのツナマヨ和え 花麩とオクラのすまし汁 フルーツ（スイカ） 	米(国産)・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 花麩	鶏ひき肉・ウインナー ツナフレーク	干しいたけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・赤ピーマン オクラ すいか 	醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし・醤油・本みりん・塩
8	水	★ ハムカツ ビーフンサラダ ロールパン 大根と人参のスープ プリンアラモード 	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	ハムカツ	ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根 黄桃(缶詰)	中濃ソース 塩 コンソメ
9	木	スパゲティミートソース イタリアン風サラダ フルーツポンチ 	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 イタリアンドレッシング・砂糖 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ キャベツ・人参・きゅうり 白桃(缶詰)・みかん(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩
10	金	鶏肉の唐揚げ しらすとブロッコリーのサラダ ごはん ほうれん草ともやしのスープ フルーツ（オレンジ） 	でん粉・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉 しらす	しょうが 黄ピーマン・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし オレンジ	醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ
13	月	カレーライス 小松菜と大根のサラダ フルーツヨーグルト 	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 小松菜・大根・赤ピーマン・レモン果汁 フルーツカクテル(缶詰)	カレールーウ 酢・塩・醤油

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	379kcal	13.1g	9.0g	54mg

 スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2026年7月 浜寺太陽幼稚園メニュー（2号）



※そば・落花生のいった食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	水	白身魚のおかか焼 切干大根の中華和え ごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖・油 ごま油 米(国産)	たら・かつお節	切干大根・きゅうり・人参 白菜・小松菜 オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
2	木	冷やしうどん ちくわのカレー揚 フルーツ（バナナ）	うどん 小麦粉・油	蒸し鶏(ほぐし) ちくわ	オクラ・コーン・トマト バナナ	つゆ カレーパウダー・コンソメ
3	金	麻婆丼 もやしとブロッコリーの和え物 大根とほうれん草の中華スープ フルーツ（白桃）	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 人参・ブロッコリー・太もやし 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ
6	月	ヤンニョム風チキン 拌三絲（パッサム） ごはん 油揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ（みかん）	でん粉・油・砂糖・ごま油 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく 人参・わかめ 小松菜 みかん(缶詰)	塩・料理酒・本みりん・トマトケチャップ・醤油・酢 酢・醤油 だし
7	火	洋風七夕ごはん キャベツのツナマヨ和え 花麩とオクラのすまし汁 フルーツ（スイカ）	米(国産)・油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 花麩	鶏ひき肉・ウインナー ツナフレーク	干しいたけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・赤ピーマン オクラ すいか	醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし・醤油・本みりん・塩
★	水	ハムカツ ビーフンサラダ ロールパン 大根と人参のスープ プリンアラモード	油 ビーフン・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	ハムカツ	ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根 黄桃(缶詰)	中濃ソース 塩 コンソメ
9	木	スパゲティミートソース イタリアン風サラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 イタリアンドレッシング・砂糖 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ キャベツ・人参・きゅうり 白桃(缶詰)・みかん(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩
10	金	鶏肉の唐揚げ しらすとブロッコリーのサラダ ごはん ほうれん草ともやしのスープ フルーツ（オレンジ）	でん粉・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉 しらす	しょうが 黄ピーマン・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし オレンジ	醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ
13	月	カレーライス 小松菜と大根のサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 小松菜・大根・赤ピーマン・レモン果汁 フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ 酢・塩・醤油
14	火	サバの塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん 冬瓜のすまし汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産)	さば 油揚げ	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
15	水	わかめラーメン 蒸しシューマイ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油	豚肉 しゅうまい	キャベツ・コーン・わかめ・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ
16	木	アジフライ きんぴらごぼう ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	あじフライ 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 ほうれん草 オレンジ	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし
17	金	かやくうどん ちくわと野菜のサラダ フルーツ（白桃）	うどん・でん粉 油・砂糖	平天 ちくわ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ コーン・ブロッコリー 白桃(缶詰)	だし・白だし 醤油・酢
21	火	ハンバーグ夏野菜ソース 切干大根の煮物 ごはん 小松菜とキャベツのスープ フルーツ（黄桃）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ 油揚げ	なす・ピーマン・トマト 切干大根 小松菜・キャベツ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
22	水	ツナピラフ 野菜コロッケ ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・押麦・油 野菜コロッケ・油	ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ドライパセリ コーン・ブロッコリー オレンジ	コンソメ・塩 コンソメ
23	木	チキン焼肉 ほうれん草とキャベツのお浸し ごはん 白菜と人参の味噌汁 フルーツ（白桃）	でん粉・油・砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	にんにく・きゅうり ほうれん草・キャベツ 白菜・人参 白桃(缶詰)	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・本みりん・和風だし だし
24	金	冷しラーメン ウインナーと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	ラーメン・ごま油・砂糖 油	蒸し鶏(ほぐし) ウインナー	太もやし・コーン・わかめ 玉ねぎ・人参 バナナ	冷やし中華の素 コンソメ
27	月	シシリアンライス 白菜と小松菜の中華和え 人参とブロッコリーのスープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油・砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)	豚肉	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・赤ピーマン 小松菜・白菜 人参・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・鶏がらスープ コンソメ
28	火	カレー風味チキン ひじき豆 ごはん 冬瓜のスープ フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産)	鶏肉 大豆	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩・カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ
29	水	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 ごはん お麩と小松菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	たら 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース 小松菜 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし
30	木	ジャージャーめん ナムル フルーツ（バナナ）	中華麺・油・ごま油・砂糖・でん粉 砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・コーン 切干大根・太もやし・人参・さやいんげん・にんにく バナナ	料理酒・本みりん 醤油・塩
31	金	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん 白菜と人参のスープ フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 納豆	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布 白菜・人参 白桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 コンソメ

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	349kcal	12.8g	7.9g	53mg



2026年7月 浜寺太陽幼稚園メニュー（3号）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	水	白身魚のおかか焼 切干大根の中華和え ごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖・油 ごま油 米(国産)	たら・かつお節	切干大根・きゅうり・人参 白菜・小松菜 オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
2	木	冷やしうどん ちくわのカレー揚 フルーツ（バナナ）	うどん 小麦粉・油 	蒸し鶏(ほぐし) ちくわ	オクラ・コーン・トマト バナナ	つゆ カレーパウダー・コンソメ
3	金	麻婆丼 もやしとブロッコリーの和え物 大根とほうれん草の中華スープ フルーツ（白桃）	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 人参・ブロッコリー・太もやし 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ 
6	月	ヤンニョム風チキン 拌三絲（パサパサ） ごはん 油揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ（みかん）	でん粉・油・砂糖・ごま油 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく 人参・わかめ 小松菜 みかん(缶詰)	塩・料理酒・本みりん・トマトケチャップ・醤油・酢 酢・醤油 だし
7	火	洋風七夕ごはん キャベツのツナマヨ和え 花麩とオクラのすまし汁 フルーツ（スイカ）	米(国産)・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 花麩	鶏ひき肉・ウインナー ツナフレーク	干しいだけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・赤ピーマン オクラ すいか 	醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし・醤油・本みりん・塩
★	水	ハムカツ ビーフンサラダ ロールパン 大根と人参のスープ プリンアラモード	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	ハムカツ	ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根 黄桃(缶詰)	中濃ソース 塩 コンソメ
9	木	スパゲティミートソース イタリアン風サラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 イタリアンドレッシング・砂糖 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ キャベツ・人参・きゅうり 白桃(缶詰)・みかん(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩
10	金	鶏肉の唐揚げ しらすとブロッコリーのサラダ ごはん ほうれん草ともやしのスープ フルーツ（オレンジ）	でん粉・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉 しらす	しょうが 黄ピーマン・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし オレンジ	醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ
13	月	カレーライス 小松菜と大根のサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚肉 ヨーグルト 	しょうが 黄ピーマン・人参・ブロッコリー 玉ねぎ・人参 小松菜・大根・赤ピーマン・レモン果汁 フルーツカクテル(缶詰)	カレールーウ 酢・塩・醤油
14	火	サバの塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん 冬瓜のすまし汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産)	さば 油揚げ	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩
15	水	わかめラーメン 蒸しシューマイ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油	豚肉 しゅうまい	キャベツ・コーン・わかめ・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 
16	木	アジフライ きんぴらごぼう ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	あじフライ 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 ほうれん草 オレンジ	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし
17	金	かやくうどん ちくわと野菜のサラダ フルーツ（白桃）	うどん・でん粉 油・砂糖	平天 ちくわ	白菜・人参・干しいだけ・青ねぎ コーン・ブロッコリー 白桃(缶詰)	だし・白だし 醤油・酢
21	火	ハンバーグ夏野菜ソース 切干大根の煮物 ごはん 小松菜とキャベツのスープ フルーツ（黄桃）	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) 	ハンバーグ 油揚げ	なす・ピーマン・トマト 切干大根 小松菜・キャベツ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
22	水	ツナピラフ 野菜コロッケ ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・押麦・油 野菜コロッケ・油	ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ドライパセリ コーン・ブロッコリー オレンジ	コンソメ・塩 コンソメ
23	木	チキン焼南蛮 ほうれん草とキャベツのお浸し ごはん 白菜と人参の味噌汁 フルーツ（白桃）	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	にんにく・きゅうり ほうれん草・キャベツ 白菜・人参 白桃(缶詰)	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・本みりん・和風だし だし
24	金	冷しラーメン ウインナーと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	ラーメン・ごま油・砂糖 油	蒸し鶏(ほぐし) ウインナー	太もやし・コーン・わかめ 玉ねぎ・人参 バナナ 	冷やし中華の素 コンソメ
27	月	シシリアンライス 白菜と小松菜の中華和え 人参とブロッコリーのスープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・赤ピーマン 小松菜・白菜 人参・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・鶏がらスープ コンソメ
28	火	カレー風味チキン ひじき豆 ごはん 冬瓜のスープ フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産) 	鶏肉 大豆	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩・カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ
29	水	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 ごはん お麩と小松菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	たら 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース 小松菜 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし
30	木	ジャージャーめん ナムル フルーツ（バナナ）	中華麺・油・ごま油・砂糖・でん粉 砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・コーン 切干大根・太もやし・人参・さやいんげん・にんにく バナナ 	料理酒・本みりん 醤油・塩
31	金	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん 白菜と人参のスープ フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 納豆	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布 白菜・人参 白桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 コンソメ

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	376kcal	13.0g	9.3g	87mg

月＝マンナビスケット 火＝ソフトせんべい
水＝マンナウエハース 木＝やわらかおかき(のり塩)
金＝星たべよ 全種類 卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



2026年7月 浜寺太陽幼稚園メニュー（1号）おひさま組



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1	水	白身魚のおかか焼 切干大根の中華和え ごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖・油 ごま油 米(国産)	たら・かつお節	切干大根・きゅうり・人参 白菜・小松菜 オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・塩	
2	木	冷やしうどん ちくわのカレー揚 フルーツ（バナナ）	うどん 小麦粉・油 	蒸し鶏(ほぐし) ちくわ	オクラ・コーン・トマト バナナ	つゆ カレーパウダー・コンソメ	
3	金	麻婆丼 もやしとブロッコリーの和え物 大根とほうれん草の中華スープ フルーツ（白桃）	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 人参・ブロッコリー・太もやし 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ 	
6	月	ヤンニョム風チキン 拌三絲(パササ) ごはん 油揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ（みかん）	でん粉・油・砂糖・ごま油 緑豆春雨・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく 人参・わかめ 小松菜 みかん(缶詰)	塩・料理酒・本みりん・トマトケチャップ・醤油・酢 酢・醤油 だし	
7	火	洋風七夕ごはん キャベツのツナマヨ和え 花麩とオクラのすまし汁 フルーツ（スイカ）	米(国産)・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 花麩	鶏ひき肉・ウインナー ツナフレーク	干しいだけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・赤ピーマン オクラ すいか 	醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし・醤油・本みりん・塩	
★	8	水	ハムカツ ビーフンサラダ ロールパン 大根と人参のスープ プリンアラモード	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	ハムカツ	ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根 黄桃(缶詰)	中濃ソース 塩 コンソメ
9	木	スパゲティミートソース イタリアン風サラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 イタリアンドレッシング・砂糖 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ キャベツ・人参・きゅうり 白桃(缶詰)・みかん(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩	
10	金	鶏肉の唐揚げ しらすとブロッコリーのサラダ ごはん ほうれん草ともやしのスープ フルーツ（オレンジ）	でん粉・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉 しらす	しょうが 黄ピーマン・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし オレンジ	醤油・料理酒 酢・醤油 コンソメ	
13	月	カレーライス 小松菜と大根のサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚肉 ヨーグルト 	しょうが 黄ピーマン・人参・ブロッコリー 玉ねぎ・人参 小松菜・大根・赤ピーマン・レモン果汁 フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ 酢・塩・醤油	
14	火	サバの塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん 冬瓜のすまし汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産)	さば 油揚げ	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩	
15	水	わかめラーメン 蒸しシューマイ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油	豚肉 しゅうまい	キャベツ・コーン・わかめ・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 	
16	木	アジフライ きんぴらごぼう ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)	あじフライ 豆腐・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 ほうれん草 オレンジ	中濃ソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	
17	金	かやくうどん ちくわと野菜のサラダ フルーツ（白桃）	うどん・でん粉 油・砂糖	平天 ちくわ	白菜・人参・干しいだけ・青ねぎ コーン・ブロッコリー 白桃(缶詰)	だし・白だし 醤油・酢	
21	火	ハンバーグ夏野菜ソース 切干大根の煮物 ごはん 小松菜とキャベツのスープ フルーツ（黄桃）	油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産) 	ハンバーグ 油揚げ	なす・ピーマン・トマト 切干大根 小松菜・キャベツ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ	
22	水	ツナピラフ 野菜コロッケ ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・押麦・油 野菜コロッケ・油	ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ドライパセリ コーン・ブロッコリー オレンジ	コンソメ・塩 コンソメ	
23	木	チキン焼南蛮 ほうれん草とキャベツのお浸し ごはん 白菜と人参の味噌汁 フルーツ（白桃）	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	にんにく・きゅうり ほうれん草・キャベツ 白菜・人参 白桃(缶詰)	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・本みりん・和風だし だし	
24	金	冷しラーメン ウインナーと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	ラーメン・ごま油・砂糖 油	蒸し鶏(ほぐし) ウインナー	太もやし・コーン・わかめ 玉ねぎ・人参 バナナ 	冷やし中華の素 コンソメ	
27	月	シシリアンライス 白菜と小松菜の中華和え 人参とブロッコリーのスープ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・赤ピーマン 小松菜・白菜 人参・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・鶏がらスープ コンソメ	
28	火	カレー風味チキン ひじき豆 ごはん 冬瓜のスープ フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米(国産) 	鶏肉 大豆	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩・カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ	
29	水	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 ごはん お麩と小松菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	たら 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース 小松菜 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	
30	木	ジャージャーめん ナムル フルーツ（バナナ）	中華麺・油・ごま油・砂糖・でん粉 砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・コーン 切干大根・太もやし・人参・さやいんげん・にんにく バナナ 	料理酒・本みりん 醤油・塩	
31	金	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん 白菜と人参のスープ フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 納豆	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布 白菜・人参 白桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 コンソメ	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	349kcal	12.8g	7.9g	53mg

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2026年7月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー（3号・完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。



日付	曜日	献立	材料
1	水	アップルフルーツゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
2	木	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
3	金	野菜パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 野菜&果物ジュース・油 牛乳
6	月	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
7	火	かぼちゃマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・マーガリン 豆乳・かぼちゃ 牛乳
8	水	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・ミックスチーズ 牛乳
9	木	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
10	金	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・砂糖 豆腐・豆乳・油 牛乳
13	月	麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・マーガリン 砂糖 牛乳
14	火	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
15	水	甘味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 牛乳
16	木	ウインナー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・ウインナー 牛乳
17	金	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 牛乳
21	火	マスカットフルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
22	水	スイートポテト 牛乳	さつま芋・マーガリン 砂糖・油 牛乳
23	木	キャロットマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・マーガリン 豆乳・人参 牛乳
24	金	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 牛乳
27	月	アップルポンチ 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・白桃(缶詰) 牛乳
28	火	ふわふわかぼちゃクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・かぼちゃ 牛乳
29	水	きなこトースト 牛乳	食パン・マーガリン 砂糖・きな粉 牛乳
30	木	ツナ味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 牛乳
31	金	おさつ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・さつま芋 牛乳
栄養価平均値			エネルギー171kcal たんぱく質4.6g 脂質5.3g カルシウム92mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。



2026年7月 浜寺太陽幼稚園メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1	水	白身魚のおかか焼 切干大根の中華和え ごはん 白菜と小松菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖・油 ごま油 米（国産）	たら・かつお節	切干大根・きゅうり・人参 白菜・小松菜 オレンジ	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん・塩	
2	木	冷やしうどん 蒸さつま芋 フルーツ（バナナ）	うどん さつま芋	蒸し鶏(ほぐし)	オクラ・コーン・トマト バナナ	つゆ	
3	金	麻婆丼 もやしとブロッコリーの和え物 大根とほうれん草の中華スープ フルーツ（白桃）	米（国産）・押麦・油・砂糖・でん粉	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ 人参・ブロッコリー・太もやし 大根・ほうれん草 白桃(缶詰)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・本みりん・和風だし 鶏がらスープ	
6	月	鶏肉の照焼 拌三絲（パサッス） ごはん 油揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ（みかん）	油・砂糖 緑豆春雨・油・砂糖 米（国産）	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・わかめ 小松菜 みかん(缶詰)	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	
7	火	洋風七夕ごはん キャベツのツナマヨ和え 花麩とオクラのすまし汁 フルーツ（スイカ）	米（国産）・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 花麩	鶏ひき肉・ウインナー ツナフレーク	干しいだけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・赤ピーマン オクラ すいか	醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし・醤油・本みりん・塩	
★	8	水	ミートボールの甘酢あん ビーフンサラダ ロールパン 大根と人参のスープ プリンアラモード	油・砂糖・でん粉 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン プリン（豆乳クリーム入）・ホイップクリーム	肉団子	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・黄ピーマン 人参・大根 黄桃(缶詰)	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 塩 コンソメ
9	木	スパゲティミートソース イタリアン風サラダ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・でん粉・砂糖 イタリアンドレッシング・砂糖 ピーチゼリーの素・砂糖	豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・にんにく・ドライパセリ キャベツ・人参・きゅうり 白桃(缶詰)・みかん(缶詰)	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩	
10	金	ハンバーグ しらすとブロッコリーのサラダ ごはん ほうれん草ともやしのスープ フルーツ（オレンジ）	砂糖 砂糖・油 米（国産）	ハンバーグ しらす	黄ピーマン・人参・ブロッコリー ほうれん草・太もやし オレンジ	トマトケチャップ 酢・醤油 コンソメ	
13	月	カレーライス 小松菜と大根のサラダ フルーツヨーグルト	米（国産）・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 小松菜・大根・赤ピーマン・レモン果汁 フルーツカクテル(缶詰)	カレールーウ 酢・塩・醤油	
14	火	サバの塩こうじ焼 ひじき煮 ごはん 冬瓜のすまし汁 フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米（国産）	さば 油揚げ	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・塩	
15	水	わかめラーメン 蒸しシューマイ フルーツ（バナナ）	ラーメン・油	豚肉 しゅうまい	キャベツ・コーン・わかめ・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ	
16	木	白身魚の旨煮 きんぴらごぼう ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 つきごんにゃく・油・砂糖 米（国産）	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが ごぼう・人参 ほうれん草 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	
17	金	かやくうどん ちくわと野菜のサラダ フルーツ（白桃）	うどん・でん粉 油・砂糖	平天 ちくわ	白菜・人参・干しいだけ・青ねぎ コーン・ブロッコリー 白桃(缶詰)	だし・白だし 醤油・酢	
21	火	ハンバーグ夏野菜ソース 切干大根の煮物 ごはん 小松菜とキャベツのスープ フルーツ（黄桃）	油 つきごんにゃく・油・砂糖 米（国産）	ハンバーグ 油揚げ	なす・ピーマン・トマト 切干大根 小松菜・キャベツ 黄桃(缶詰)	トマトケチャップ 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ	
22	水	ツナピラフ 焼じゃが ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ（オレンジ）	米（国産）・押麦・油 じゃが芋・油	ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ドライパセリ コーン・ブロッコリー オレンジ	コンソメ・塩 塩 コンソメ	
23	木	チキン焼南蛮 ほうれん草とキャベツのお浸し ごはん 白菜と人参の味噌汁 フルーツ（白桃）	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米（国産）	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	にんにく・きゅうり ほうれん草・キャベツ 白菜・人参 白桃(缶詰)	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・本みりん・和風だし だし	
24	金	冷しラーメン ウインナーと野菜のソテー フルーツ（バナナ）	ラーメン・ごま油・砂糖 油	蒸し鶏(ほぐし) ウインナー	太もやし・コーン・わかめ 玉ねぎ・人参 バナナ	冷やし中華の素 コンソメ	
27	月	シシリアンライス 白菜と小松菜の中華和え 人参とブロッコリーのスープ フルーツ（みかん）	米（国産）・押麦・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・赤ピーマン 小松菜・白菜 人参・ブロッコリー みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・鶏がらスープ コンソメ	
28	火	カレー風味チキン ひじき豆 ごはん 冬瓜のスープ フルーツ（黄桃）	油 砂糖 米（国産）	鶏肉 大豆	ひじき・人参 冬瓜・ほうれん草 黄桃(缶詰)	塩・カレーパウダー・コンソメ・トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ	
29	水	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 ごはん お麩と小松菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 砂糖 米（国産） おつゆ麩	たら 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・グリーンピース 小松菜 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	
30	木	ジャージャーめん ナムル フルーツ（バナナ）	中華麺・油・ごま油・砂糖・でん粉 砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・コーン 切干大根・太もやし・人参・さやいんげん・にんにく バナナ	料理酒・本みりん 醤油・塩	
31	金	肉団子のケチャップ煮 納豆和え ごはん 白菜と人参のスープ フルーツ（白桃）	油・砂糖・でん粉 米（国産）	肉団子 納豆	玉ねぎ オクラ・にんにく・塩昆布 白菜・人参 白桃(缶詰)	トマトケチャップ・醤油・ウスターソース 醤油 コンソメ	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	361kcal	12.6g	8.2g	91mg

月＝マンナビスケット 火＝ソフトせんべい
水＝マンナウエハース 木＝やわらかおかき(のり塩)
金＝星たべよ 全種類 卵を含まないお菓子です

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。