

2026年
7月 こんだてひょう

※都合により食材の一部を変更することがあります。

※調理加工品を使用した場合は、主な材料で赤・黄・緑に分類しています。

香芝市教育委員会

幼稚園

日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー
1日(水)	ごはん				2日(木)	なつやさいカレー				3日(金)	わかめごはん				6日(月)	ごはん			
	こめ	64 g	黄			こめ	57.6 g	黄			こめ	57.6 g	黄			こめ	64 g	黄	
	ぎゅうにゅう					むぎ	6.4 g	黄	豚		むぎ	6.4 g	黄	赤		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぶたにく	16 g	黄			わかめごはんのもと	1.4 g	黄	赤		ぎゅうにゅう			
	さわらのにつけ					こめあぶら	0.4 g	黄	緑		ぎゅうにゅう					おろしハンバーグ			
	さわら	1 切	赤			ぶたにく	0.16 g	黄	緑		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ほしがたハンバーグ	1 本	赤	豆 鶏 豚
	しょうが	1.2 g	黄			にんにく	0.8 g	黄			コーンフライ					だいこんおろし	12 g	黄	
	さとう	1.5 g	黄			あかぶどうしゅ	12 g	黄			コーンフライ	1 5 g	黄	麦 豆		さとう	1 g	黄	
	せいしゅ	1.6 g	黄			かぼちゃ	48 g	黄	緑		こめあぶら					こいくちしょうゆ	1.6 g	黄	麦 豆
	みりん	1.6 g	黄	麦 豆		たまねぎ	8 g	黄	緑		もみうり					みりん	1.6 g	黄	
こいくちしょうゆ	1.6 g	黄		なす	8 g	黄	緑	きゅうり	8 g	黄	緑	せいしゅ	1.6 g	黄					
みず	8 g			こめあぶら	0.8 g	黄	緑	キャベツ	20 g	黄	緑	かたくりこ	0.16 g	黄					
7日(火)	ごもくきんぴら				8日(水)	ピーマン	4 g	黄	緑	9日(木)	ごま	1.6 g	黄	豆	10日(金)	なつやさいサラダ			
	とりにく	4 g	赤	鶏		えだまめ	4 g	黄	緑		さわにわん					コーン	8 g	黄	緑
	いんげんまめ	4 g	赤			りんごビュレ	3.2 g	黄	豆		ぶたにく	8.8 g	赤	豚		きゅうり	4.8 g	黄	緑
	にんじん	8 g	黄			トマトビュレ	0.8 g	黄	麦 豆		こめあぶら	0.24 g	黄	緑		キャベツ	16 g	黄	緑
	ごぼう	8.8 g	黄	豆		カレールウ (ちゅうから)	2.4 g	黄	麦 豆		にんじん	4.8 g	黄	緑		オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆
	ごま	1.2 g	黄			カレールウ (あまくち)	9.6 g	黄			だいこん	16 g	黄	緑		こいくちしょうゆ	1.44 g	黄	
	こめあぶら	0.4 g	黄			ウスターソース	2.4 g	黄			ごぼう	8 g	黄	緑		さとう	0.96 g	黄	
	さとう	0.8 g	黄			みず	48 g				たけのこ	4.8 g	黄	緑		こくもつす	1.44 g	黄	
	せいしゅ	0.4 g	黄	麦 豆		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		しょうが	8.8 g	赤	豚		しお	0.16 g		
	こいくちしょうゆ	2.4 g	黄	麦 豆		キャベツとブロッコリーのサラダ					こめあぶら	0.24 g	黄	緑		たなばたそうめんじる			
13日(月)	あつあげのみそしる				14日(火)	とりささみ	4 g	赤	鶏 麦	10日(金)	あけぎょうざ				7日(月)	なつやさいサラダ			
	あつあげ	12 g	赤	豆		にんにく	4 g	黄	緑		ぎょうざ	8 g	赤	麦 豚		コーン	8 g	黄	緑
	わかめ	0.16 g	赤			しょうが	0.4 g	黄	緑		きゅうざ	16 g	赤	麦 豆 鶏		きゅうり	4.8 g	黄	緑
	じゃがいも	16 g	黄	緑		さとう	0.8 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		キャベツ	16 g	黄	緑
	たまねぎ	16 g	黄	緑		せいしゅ	1.6 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆
	だいこん	16 g	黄	豆		みりん	1.6 g	黄	麦 豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		こいくちしょうゆ	1.44 g	黄	
	みそ	6.4 g	赤			こいくちしょうゆ	1.2 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		さとう	0.96 g	黄	
	かつおパック	1.6 g	赤			みず	9.6 g				きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		こくもつす	1.44 g	黄	
	にぼし	0.4 g	赤			ほうれんそうとみょうがのあえもの					きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		しお	0.16 g		
	みず	104 g				みょうが	0.8 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		たなばたそうめんじる			
13日(月)	エネルギー	454 kcal			14日(火)	ほうれんそう	12 g	黄	緑	10日(金)	つくねだんごのすましじる				7日(月)	なつやさいサラダ			
	たんばく質	20.7 g				ほうれんそう	12 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		コーン	8 g	黄	緑
	脂質	11.7 g				キャベツ	20 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		きゅうり	4.8 g	黄	緑
	材料名	分量	3色	アレルギー		ごま	0.8 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		キャベツ	16 g	黄	緑
	ごはん					さとう	0.24 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆
	こめ	56 g	黄	緑		こいくちしょうゆ	0.8 g	黄	麦 豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		こいくちしょうゆ	1.44 g	黄	
	コーン	12 g	黄			ぶたじる					きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		さとう	0.96 g	黄	
	しお	0.48 g	黄			ぶたにく	12 g	赤	豚		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		こくもつす	1.44 g	黄	
	だしこんぶ	0.24 g	黄			せいしゅ	0.4 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		しお	0.16 g		
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		こめあぶら	0.4 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豆		たなばたそうめんじる			
13日(月)	セルブドッグ (フランクフルト)				14日(火)	にんじん	1 本	赤	緑	10日(金)	あけぎょうざ				7日(月)	なつやさいサラダ			
	フランクフルト	1 本	赤	豚		しょうが	1.6 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		コーン	8 g	黄	緑
	トマトケチャップ	12 g	黄			さとう	1.7 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		きゅうり	4.8 g	黄	緑
	さとう	0.3 g	黄			せいしゅ	1.6 g	黄	麦 豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		キャベツ	16 g	黄	緑
	ウスターソース	1 g	黄			みりん	1.6 g	黄	麦 豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆
	トンカツソース	1 g	黄			こいくちしょうゆ	1.2 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		こいくちしょうゆ	1.44 g	黄	
	こなからし	0.05 g	黄			みず	9.6 g				きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		さとう	0.96 g	黄	
	みず	1.6 g	黄	緑		ほうれんそうとみょうがのあえもの					きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		こくもつす	1.44 g	黄	
	ほうれんそう	8 g	黄	緑		みょうが	0.8 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		しお	0.16 g		
	キャベツ	25 g	黄	緑		ほうれんそう	12 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		たなばたそうめんじる			
こめあぶら	0.5 g	黄		キャベツ	20 g	黄	豆	きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	コーン	8 g	黄	緑				
しお	0.12 g	黄		ごま	0.8 g	黄	豆	きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	きゅうり	4.8 g	黄	緑				
こしょう	0.01 g	黄		さとう	0.24 g	黄		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	キャベツ	16 g	黄	緑				
カレーこ	0.12 g	黄		こいくちしょうゆ	0.8 g	黄	麦 豆	きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆				
13日(月)	コーンスープ				14日(火)	ぶたじる				10日(金)	つくねだんごのすましじる				7日(月)	なつやさいサラダ			
	とりにく	8 g	赤	鶏		ぶたにく	12 g	赤	豚		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		コーン	8 g	黄	緑
	こめあぶら	0.24 g	黄			せいしゅ	0.4 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		きゅうり	4.8 g	黄	緑
	しろぶどうしゅ	0.4 g	黄			こめあぶら	0.4 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		キャベツ	16 g	黄	緑
	コーン	12 g	黄	緑		とうふ	16 g	黄	豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆
	コーン	12 g	黄	緑		じゃがいも	16 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		こいくちしょうゆ	1.44 g	黄	
	クリームコーン	20 g	黄	緑		じゃがいも	16 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		さとう	0.96 g	黄	
	たまねぎ	20 g	黄	緑		たまねぎ	12 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		こくもつす	1.44 g	黄	
	にんじん	8 g	黄	緑		たまねぎ	12 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		しお	0.16 g		
	じゃがいも	28 g	黄	緑		わかめ	0.16 g	黄	赤		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		たなばたそうめんじる			
パセリ (かんそう)	0.02 g	黄	緑	みそ	6.4 g	赤	豆	きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	コーン	8 g	黄	緑				
コンソメ	1.2 g	赤	鶏 乳	かつおパック	1.6 g	黄		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	きゅうり	4.8 g	黄	緑				
ぎゅうにゅう	32 g	赤		にぼし	0.4 g	黄		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	キャベツ	16 g	黄	緑				
しお	0.08 g	赤		みず	104 g			きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆				
こしょう	0.02 g	赤		パン				きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	こいくちしょうゆ	1.44 g	黄					
みず	28 g			パン	1 本	黄	乳 麦	きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	さとう	0.96 g	黄					
13日(月)	エネルギー	460 kcal			14日(火)	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	10日(金)	あけぎょうざ				7日(月)	なつやさいサラダ			
	たんばく質	19.3 g				にんじん	1 本	赤	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		コーン	8 g	黄	緑
	脂質	17.4 g				しょうが	1.6 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		きゅうり	4.8 g	黄	緑
	材料名	分量	3色	アレルギー		さとう	1.7 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		キャベツ	16 g	黄	緑
	ごはん					せいしゅ	1.6 g	黄	麦 豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		オリーブあぶら	0.32 g	黄	麦 豆
	こめ	60 g	黄	豆		みりん	1.6 g	黄	麦 豆		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		こいくちしょうゆ	1.44 g	黄	
	ごぼう	2.4 g	黄			こいくちしょうゆ	1.2 g	黄			きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		さとう	0.96 g	黄	
	あぶらあげ	2.4 g	赤	豆		みず	9.6 g				きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		こくもつす	1.44 g	黄	
	にんじん	4 g	黄	緑		ほうれんそうとみょうがのあえもの					きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		しお	0.16 g		
	かんびょう	0.16 g	黄	緑		みょうが	0.8 g	黄	緑		きゅうざ	4 g	赤	麦 豚		たなばたそうめんじる			
せいしゅ	0.4 g	黄	麦 豆	ほうれんそう	12 g	黄	緑	きゅうざ	4 g	赤	麦 豚	コーン	8 g	黄	緑				
うすくちしょうゆ	3.2 g	黄		キャベツ	2														