

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 認定こども園

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									
	材料名								材料名								材料名															
1日(水)	ごはん	こめ	64 g	黄	2日(木)	なつやさいカレー	こめ	57.6 g	黄	3日(金)	わかめごはん	こめ	57.6 g	黄	6日(月)	ごはん	こめ	64 g	黄	7日(火)	ごはん	こめ	64 g	黄								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤		乳	むぎ	6.4 g	黄		豚	むぎ	6.4 g	黄		赤	乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		0.5 本	赤	乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳				
	さわらのにつけ	さわら	1 切	赤		旬	ぶたにく	16 g	黄		旬	わかめごはんのもと	1.4 g	黄		赤	旬	おろしハンバーグ	ほしがたハンバーグ		1 こ	赤	豆	鶏	豚	おろしハンバーグ	ほしがたハンバーグ	1 こ	赤	豆	鶏	豚
	しょうが	1.2 g	黄	あかぶどうしゅ			0.8 g	緑	コーンフライ			コーンフライ	1 こ	黄		麦		だいこんおろし	12 g		緑	黄	麦	だいこんおろし	12 g	緑	黄	麦				
	さとう	1.5 g	黄	かぼちゃ			12 g	緑	ごま			1.6 g	黄	さとう		1 g		黄	麦		せいしゅ	1.6 g	黄	麦	せいしゅ	1.6 g	黄	麦				
	せいしゅ	1.6 g	黄	たまねぎ			48 g	緑	こめあぶら			0.8 g	黄	ごま		0.88 g		黄	麦		こいくちしょうゆ	1.6 g	黄	麦	こいくちしょうゆ	1.6 g	黄	麦				
	みりん	1.6 g	黄	なす			8 g	緑	ピーマン			4 g	緑	みりん		1.6 g		黄	麦		みりん	1.6 g	黄	麦	みりん	1.6 g	黄	麦				
	こいくちしょうゆ	1.6 g	黄	こめあぶら			0.8 g	黄	えだまめ			4 g	緑	こいくちしょうゆ		0.64 g		黄	麦		こいくちしょうゆ	0.64 g	黄	麦	こいくちしょうゆ	0.64 g	黄	麦				
	みず	8 g	黄	ピーマン			4 g	緑	りんごピューレ			3.2 g	緑	さとう		0.24 g		黄	麦		さとう	0.24 g	黄	麦	さとう	0.24 g	黄	麦				
	ごもくきんぴら	とりにく	4 g	赤			鶏	トマトピューレ	0.8 g			緑	麦	だしのこ		4.8 g		緑	麦		だしのこ	4.8 g	緑	麦	だしのこ	4.8 g	緑	麦				
いんげんまめ	4 g	赤	緑	麦	ブロッコリー		8 g	緑	麦	えのきたけ		6.4 g	黄	麦	えのきたけ	6.4 g		黄	麦	えのきたけ	6.4 g	黄	麦									
にんじん	8 g	緑	黄	麦	キャベツ	20 g	緑	麦	こんにやく	6.4 g	黄	麦	こんにやく	6.4 g	黄	麦	こんにやく	6.4 g	黄	麦												
ごぼう	8.8 g	緑	黄	麦	しお	0.04 g	黄	麦	あおねぎ	4 g	黄	麦	あおねぎ	4 g	黄	麦	あおねぎ	4 g	黄	麦												
ごま	1.2 g	黄	黄	麦	こしょう	0.01 g	黄	麦	うすくちしょうゆ	2.4 g	黄	麦	うすくちしょうゆ	2.4 g	黄	麦	うすくちしょうゆ	2.4 g	黄	麦												
こめあぶら	0.4 g	黄	黄	麦	マヨネーズ	4 g	黄	麦	しお	0.24 g	黄	麦	しお	0.24 g	黄	麦	しお	0.24 g	黄	麦												
さとう	0.8 g	黄	黄	麦					だしこんぶ	0.4 g	黄	麦	だしこんぶ	0.4 g	黄	麦	だしこんぶ	0.4 g	黄	麦												
せいしゅ	0.4 g	黄	黄	麦					かつおパック	2 g	黄	麦	かつおパック	2 g	黄	麦	かつおパック	2 g	黄	麦												
こいくちしょうゆ	2.4 g	黄	黄	麦					みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦												
あつあげのみそしる	あつあげ	12 g	赤	豆					エネルギー	444	kcal		エネルギー	446	kcal		エネルギー	446	kcal													
わかめ	0.16 g	赤	黄	麦					たんばく質	12.4	g		たんばく質	16.9	g		たんばく質	16.9	g													
じゃがいも	16 g	黄	黄	麦					脂質	12.7	g		脂質	12.6	g		脂質	12.6	g													
たまねぎ	16 g	黄	黄	麦					材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー												
だいこん	16 g	黄	黄	麦					パン	1 本	黄	乳	パン	1 本	黄	乳	パン	1 本	黄	乳												
みそ	6.4 g	赤	豆						ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳												
かつおパック	1.6 g	赤	豆						セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚	セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚	セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚												
にぼし	0.4 g	赤	豆						フランクフルト	1 本	赤	豚	フランクフルト	1 本	赤	豚	フランクフルト	1 本	赤	豚												
みず	104 g	赤	豆						トマトケチャップ	12 g	黄	麦	トマトケチャップ	12 g	黄	麦	トマトケチャップ	12 g	黄	麦												
エネルギー	454	kcal							さとう	0.3 g	黄	麦	さとう	0.3 g	黄	麦	さとう	0.3 g	黄	麦												
たんばく質	20.7	g							ウスターソース	1 g	黄	麦	ウスターソース	1 g	黄	麦	ウスターソース	1 g	黄	麦												
脂質	11.7	g							トンカツソース	1 g	黄	麦	トンカツソース	1 g	黄	麦	トンカツソース	1 g	黄	麦												
材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー									
7日(火)	パン	パン	1 本	黄	乳	麦	8日(水)	とうもろこしごはん	こめ	56 g	黄	緑	9日(木)	ごはん	こめ	64 g	黄	10日(金)	ごはん	こめ	64 g	黄										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	コーン		12 g	黄	緑	ぎゅうにゅう	0.5 本		赤	乳	ぎゅうにゅう	0.5 本		赤	乳	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳								
	セルブドッグ(フランクフルト)	セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚	しお		0.48 g	黄	緑	あけぎょうざ	1 本		赤	麦	あけぎょうざ	1 本		赤	麦	あけぎょうざ	1 本	赤	麦								
	フランクフルト	1 本	赤	豚	だしこんぶ	0.24 g		黄	緑	こめあぶら	4 g	黄		麦	こめあぶら	4 g	黄		麦	こめあぶら	4 g	黄	麦									
	トマトケチャップ	12 g	黄	麦	ぎゅうにゅう	0.5 本		赤	乳	ゴージャスチャンプルー	1 本	赤		麦	ゴージャスチャンプルー	1 本	赤		麦	ゴージャスチャンプルー	1 本	赤	麦									
	さとう	0.3 g	黄	麦	にんじん	1 本		赤	豆	とうふ	12 g	赤		豆	とうふ	12 g	赤		豆	とうふ	12 g	赤	豆									
	ウスターソース	1 g	黄	麦	しょうが	1.6 g		赤	豆	ぶたにく	16 g	赤		豆	ぶたにく	16 g	赤		豆	ぶたにく	16 g	赤	豆									
	トンカツソース	1 g	黄	麦	しょうが	1.7 g		赤	豆	コーン	4.8 g	赤		豆	コーン	4.8 g	赤		豆	コーン	4.8 g	赤	豆									
	こなからし	0.05 g	黄	麦	さとう	1.6 g		赤	豆	キャベツ	8 g	赤		豆	キャベツ	8 g	赤		豆	キャベツ	8 g	赤	豆									
	みず	1.6 g	黄	麦	せいしゅ	1.6 g		赤	豆	ごま	0.16 g	赤		豆	ごま	0.16 g	赤		豆	ごま	0.16 g	赤	豆									
ほうれんそう	8 g	緑	麦	みりん	1.6 g	赤	豆	こいくちしょうゆ	0.4 g	黄	麦	こいくちしょうゆ	0.4 g	黄	麦	こいくちしょうゆ	0.4 g	黄	麦													
キャベツ	25 g	緑	麦	こいくちしょうゆ	1.2 g	黄	麦	さとう	0.4 g	黄	麦	さとう	0.4 g	黄	麦	さとう	0.4 g	黄	麦													
こめあぶら	0.5 g	黄	麦	みず	9.6 g	黄	麦	ちゅうかスープ(ごまぬき)	0.24 g	黄	麦	ちゅうかスープ(ごまぬき)	0.24 g	黄	麦	ちゅうかスープ(ごまぬき)	0.24 g	黄	麦													
しお	0.12 g	黄	麦	ほうれんそうとみょうがのあえもの	ほうれんそう	0.8 g	緑	麦	しお	0.04 g	黄	麦	しお	0.04 g	黄	麦	しお	0.04 g	黄	麦												
こしょう	0.01 g	黄	麦	みょうが	12 g	緑	麦	かつおぶし	0.16 g	赤	豆	かつおぶし	0.16 g	赤	豆	かつおぶし	0.16 g	赤	豆													
カレーこ	0.12 g	黄	麦	ほうれんそう	12 g	緑	麦	しょうが	0.32 g	黄	麦	しょうが	0.32 g	黄	麦	しょうが	0.32 g	黄	麦													
コーンスープ	8 g	赤	鶏	キャベツ	20 g	緑	麦	ぶたにく	0.32 g	赤	豆	ぶたにく	0.32 g	赤	豆	ぶたにく	0.32 g	赤	豆													
とりにく	0.24 g	赤	鶏	ごま	0.8 g	黄	麦	あぶらあげ	4.8 g	赤	豆	あぶらあげ	4.8 g	赤	豆	あぶらあげ	4.8 g	赤	豆													
こめあぶら	0.4 g	黄	麦	さとう	0.24 g	黄	麦	ごぼう	4 g	赤	豆	ごぼう	4 g	赤	豆	ごぼう	4 g	赤	豆													
しろぶどうしゅ	0.4 g	黄	麦	こいくちしょうゆ	0.8 g	黄	麦	たまねぎ	12 g	赤	豆	たまねぎ	12 g	赤	豆	たまねぎ	12 g	赤	豆													
コーン(うらごし)	12 g	緑	麦	みず	104 g	黄	麦	だしのこ	4.8 g	赤	豆	だしのこ	4.8 g	赤	豆	だしのこ	4.8 g	赤	豆													
コーン	12 g	緑	麦	エネルギー	448	kcal		あおねぎ	6.4 g	赤	豆	あおねぎ	6.4 g	赤	豆	あおねぎ	6.4 g	赤	豆													
クリームコーン	20 g	緑	麦	たんばく質	20.9	g		わかめ	0.16 g	赤	豆	わかめ	0.16 g	赤	豆	わかめ	0.16 g	赤	豆													
たまねぎ	20 g	緑	麦	脂質	14.5	g		かぼちゃ	12 g	赤	豆	かぼちゃ	12 g	赤	豆	かぼちゃ	12 g	赤	豆													
にんじん	8 g	赤	豆	材料名	分量	3色	アレルギー	みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦													
じゃがいも	28 g	黄	麦	パン	パン	1 本	黄	乳	セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚	セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚	セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚												
パセリ(かんそう)	0.02 g	黄	麦	セルブドッグ(フランクフルト)	セルブドッグ(フランクフルト)	1 本	赤	豚	フランクフルト	1 本	赤	豚	フランクフルト	1 本	赤	豚	フランクフルト	1 本	赤	豚												
コンソメ	1.2 g	赤	鶏	フランクフルト	1 本	赤	豚	トマトケチャップ	12 g	黄	麦	トマトケチャップ	12 g	黄	麦	トマトケチャップ	12 g	黄	麦													
ぎゅうにゅう	32 g	赤	乳	トマトケチャップ	12 g	黄	麦	さとう	0.3 g	黄	麦	さとう	0.3 g	黄	麦	さとう	0.3 g	黄	麦													
しお	0.08 g	赤	乳	さとう	0.3 g	黄	麦	ウスターソース	1 g	黄	麦	ウスターソース	1 g	黄	麦	ウスターソース	1 g	黄	麦													
こしょう	0.02 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	オリーブあぶら	0.4 g	黄	麦	オリーブあぶら	0.4 g	黄	麦	オリーブあぶら	0.4 g	黄	麦													
みず	28 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	こしょう	0.02 g	黄	麦	こしょう	0.02 g	黄	麦	こしょう	0.02 g	黄	麦													
エネルギー	460	kcal		みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦													
たんばく質	19.3	g		みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦													
脂質	17.4	g		みず	104 g	黄	麦	みず	104 g	黄	麦	みず																				