

令和8年 7月 献立表

日／曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価	
1 水	ごはん	米	お茶	エネルギー(kcal)	428
	鶏肉のさっぱり焼き	鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、酢	にゅうめん	たんぱく質(g)	18.8
	ひじきのマヨドレサラダ	ひじき、人参、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ、しょうゆ	そうめん、鶏肉、ほうれん草、長ねぎ	脂質(g)	13.0
	味噌汁／果物	小松菜、玉ねぎ、かつおだし、味噌	かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ	食塩(g)	2.7
2 木	食パン	食パン	お茶	エネルギー(kcal)	548
	鮭のパン粉焼き	鮭、パン粉、パセリ、ニンニク、酒、食塩、サラダ油	ゆかりしらすおにぎり 米、ゆかり、しらす	たんぱく質(g)	29.6
	ラトウイユ	鶏肉、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、黄パプリカ、ホールトマト缶、鶏がら、サラダ油、ケチャップ、食塩		脂質(g)	15.3
	野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、コーン、コンソメ、食塩		食塩(g)	1.9
	牛乳／果物	牛乳			
3 金	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ハヤシルウ、サラダ油、中濃ソース、ケチャップ	牛乳	エネルギー(kcal)	647
	糸寒天サラダ	糸寒天、きゅうり、人参、ハム、もやし、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖	フルーツポンチ／せんべい みかん缶、白桃缶、黄桃缶、メロン、バナナ、砂糖／せんべい	たんぱく質(g)	18.8
	牛乳	牛乳		脂質(g)	23.7
	果物			食塩(g)	2.2
4 土	三色丼	米、鶏肉、ほうれん草、コーン、サラダ油、食塩、しょうゆ、砂糖	牛乳	エネルギー(kcal)	602
	人参のツナサラダ	人参、ツナ、ごま、酢、サラダ油、食塩、砂糖	ちんすこう 小麦粉、ラード 砂糖、サラダ油	たんぱく質(g)	18.8
	味噌汁	大根、麩、かつおだし、味噌		脂質(g)	23.7
	果物			食塩(g)	1.5
6 月	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal)	463
	カレイの梅味噌焼き	カレイ、梅干し、みそ、砂糖、みりん	サモサ 豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、カレー粉 餃子の皮、食塩、サラダ油	たんぱく質(g)	22.2
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ、砂糖、かつおだし、しょうゆ		脂質(g)	11.3
	すまし汁／果物	わかめ、長ねぎ、麩、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ		食塩(g)	1.7
7 火	七タうどん	うどん、ハム、オクラ、人参、コーン、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、みりん	牛乳	エネルギー(kcal)	416
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、小麦粉、あおのり、サラダ油	お星さまゼリー あおりんごゼリーの素、砂糖 豆乳、寒天、オレンジジュース	たんぱく質(g)	16.5
	じゃこサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、じゃこ、サラダ油、酢、食塩、砂糖		脂質(g)	12.6
	果物			食塩(g)	3.5
8 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal)	486
	豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが、サラダ油、しょうゆ、酒	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	たんぱく質(g)	23.1
	わかめときゅうりの酢の物	もやし、きゅうり、人参、わかめ、砂糖、酢、食塩、しょうゆ		脂質(g)	17.7
	味噌汁／果物	キャベツ、油揚げ、かつおだし、味噌		食塩(g)	2.1
9 木	ビビンバ丼	米、豚ひき肉、ほうれん草、もやし、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん、鶏がら	牛乳	エネルギー(kcal)	476
	なすの揚げびたし	なす、ごま、サラダ油、しょうゆ、かつおだし、砂糖	キャロットロール (乳・卵不使用のパン)	たんぱく質(g)	18.1
	きくらげの中華スープ	きくらげ、長ねぎ、玉ねぎ、鶏がら、食塩、しょうゆ		脂質(g)	15.5
	果物			食塩(g)	1.2
10 金	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal)	510
	タラフライ	タラ(0・1歳はカレイ)、パン粉、小麦粉、サラダ油、中濃ソース、ケチャップ	焼きとうもろこし とうもろこし しょうゆ、みりん	たんぱく質(g)	23.6
	切干大根サラダ	切干大根、きゅうり、人参、ハム、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ		脂質(g)	14.8
	きのこの味噌汁／果物	しいたけ、エリンギ、えのき、かつおだし、味噌		食塩(g)	2.2
11 土	ジャージャーうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、きゅうり、もやし、サラダ油、しょうゆ、テンメンジャン、にんにく、砂糖、酒、鶏がら、片栗粉、ごま油	牛乳	エネルギー(kcal)	527
	粉ふき芋	じゃが芋、食塩	ポパイ蒸しパン 蒸しパンミックス、ほうれん草 砂糖、豆乳、サラダ油	たんぱく質(g)	19.8
	野菜スープ	キャベツ、人参、コンソメ、食塩		脂質(g)	16.2
	果物			食塩(g)	1.9
13 月	わかめごはん(備蓄)	アルファ米、わかめごはんの素	牛乳	エネルギー(kcal)	537
	塩肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、サラダ油、食塩	コーンフレーククッキー 小麦粉、豆乳バター、コーンフレーク、砂糖	たんぱく質(g)	18.5
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、かつおだし		脂質(g)	16.2
	味噌汁／果物	かぼちゃ、万能ねぎ、かつおだし、味噌		食塩(g)	1.7
14 火	夏野菜のミートスパゲッティ	スパゲティ、豚ひき肉、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、パセリ、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、鶏がら、砂糖	お茶	エネルギー(kcal)	476
	コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、酢、サラダ油、砂糖、食塩	こんぶごはん 米、塩昆布、人参 しょうゆ、みりん	たんぱく質(g)	18.4
	オニオンスープ	玉ねぎ、ベーコン、パセリ、コンソメ、食塩		脂質(g)	9.6
	果物			食塩(g)	1.6
15 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal)	567
	照り焼きチキン	鶏肉、しょうが、にんにく、食塩、しょうゆ、みりん	シュガートースト 食パン、豆乳バター グラニュー糖	たんぱく質(g)	23.6
	オクラのごま和え	オクラ、人参、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖		脂質(g)	21.3
	味噌汁／果物	豆腐、わかめ、かつおだし、味噌		食塩(g)	2.2

🍷 今月の平均栄養価 🍷

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	482	20.5	17.1	260	1.4	170	0.35	0.46	22	3.8	1.6
幼児	523	21.3	16.4	180	1.8	160	0.38	0.38	26	4.7	1.9

日／曜	献立名	食品名	おやつ	栄養価
16 木	食パン	食パン	お茶 ゆかりしらすおにぎり 米、ゆかり、しらす	エネルギー(kcal) 561
	鮭のパン粉焼き	鮭、パン粉、パセリ、ニンニク、酒、食塩、サラダ油		たんぱく質(g) 29.9
	ラトウイユ	鶏肉、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、黄パプリカ、 ホールトマト缶、鶏がら、サラダ油、ケチャップ、食塩		脂質(g) 15.3
	野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、コーン、コンソメ、食塩		食塩(g) 1.9
	牛乳／果物	牛乳		
17 金	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ハヤシルウ、 サラダ油、中濃ソース、ケチャップ	牛乳	エネルギー(kcal) 647
	糸寒天サラダ	糸寒天、きゅうり、人参、ハム、もやし、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖	フルーツポンチ／せんべい みかん缶、白桃缶、黄桃缶、メロン、 バナナ、砂糖／せんべい	たんぱく質(g) 23.1
	牛乳	牛乳		脂質(g) 20.5
	果物			食塩(g) 2.2
18 土	三色丼	米、鶏肉、ほうれん草、コーン、サラダ油、食塩、しょうゆ、砂糖	牛乳	エネルギー(kcal) 611
	人参のツナサラダ	人参、ツナ、ごま、酢、サラダ油、食塩、砂糖	ちんすこう 小麦粉、ラード 砂糖、サラダ油	たんぱく質(g) 18.8
	味噌汁	大根、麩、かつおだし、味噌		脂質(g) 23.7
	果物			食塩(g) 1.5
21 火	ごはん	米	お茶	エネルギー(kcal) 435
	鶏肉のさっぱり焼き	鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、酢	にゅうめん そうめん、鶏肉、ほうれん草、長ねぎ かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ	たんぱく質(g) 18.8
	ひじきのマヨドレサラダ	ひじき、人参、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ、しょうゆ		脂質(g) 13.1
	味噌汁／果物	小松菜、玉ねぎ、かつおだし、味噌		食塩(g) 2.7
22 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 486
	豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが、サラダ油、しょうゆ、酒	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	たんぱく質(g) 23.1
	わかめときゅうりの酢の物	もやし、きゅうり、人参、わかめ、砂糖、酢、食塩、しょうゆ		脂質(g) 17.7
	味噌汁／果物	キャベツ、油揚げ、かつおだし、味噌		食塩(g) 2.1
23 木	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 500
	タラフライ	タラ(0・1歳はカレイ)、パン粉、小麦粉、サラダ油、中濃ソース、ケチャップ	焼きとうもろこし とうもろこし しょうゆ、みりん	たんぱく質(g) 23.8
	切干大根サラダ	切干大根、きゅうり、人参、ハム、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ		脂質(g) 14.8
	きのこの味噌汁／果物	しいたけ、エリンギ、えのき、かつおだし、味噌		食塩(g) 2.3
24 金	かに型チャーハン	米、焼豚、なると、万能ねぎ、ウインナー、干しぶどう、 サラダ油、食塩、しょうゆ、鶏がら	牛乳	エネルギー(kcal) 664
	しゅうまい	豚ひき肉、玉ねぎ、シュウマイの皮、片栗粉、食塩、しょうゆ、ごま油	チョコバナナ風ケーキ ホットケーキミックス、バナナ 豆乳バター、豆乳クリーム、 豆乳、ココア	たんぱく質(g) 21.6
	ポテトサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ		脂質(g) 26.9
	コーンスープ／果物	クリームコーン缶、長ねぎ、チンゲン菜、鶏がら、食塩		食塩(g) 1.8
25 土	ジャージャーうどん	うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、きゅうり、もやし、 サラダ油、しょうゆ、テンメンジャン、にんにく、砂糖、酒、鶏がら、片栗粉、ごま油	牛乳	エネルギー(kcal) 517
	粉ふき芋	じゃが芋、塩	ポパイ蒸しパン 蒸しパンミックス、ほうれん草 砂糖、豆乳、サラダ油	たんぱく質(g) 19.8
	野菜スープ	キャベツ、人参、コンソメ、食塩		脂質(g) 16.2
	果物			食塩(g) 1.9
27 月	わかめごはん(備蓄)	アルファ米、わかめごはんの素	牛乳	エネルギー(kcal) 539
	塩肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 しょうゆ、砂糖、酒、みりん、サラダ油、食塩	コーンフレーククッキー 小麦粉、豆乳バター、 コーンフレーク、砂糖	たんぱく質(g) 19.8
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、かつおだし		脂質(g) 16.2
	味噌汁／果物	かぼちゃ、万能ねぎ、かつおだし、味噌		食塩(g) 1.8
28 火	夏野菜のミートスパゲッティ	スパゲティ、豚ひき肉、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、パセリ、 ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、鶏がら、砂糖	お茶	エネルギー(kcal) 476
	コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、酢、サラダ油、砂糖、食塩	こんぶごはん 米、塩昆布、人参 しょうゆ、みりん	たんぱく質(g) 18.4
	オニオンスープ	玉ねぎ、ベーコン、パセリ、コンソメ、食塩		脂質(g) 9.6
	果物			食塩(g) 1.6
29 水	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 578
	照り焼きチキン	鶏肉、しょうが、にんにく、食塩、しょうゆ、みりん	シュガートースト 食パン、豆乳バター グラニュー糖	たんぱく質(g) 23.7
	オクラのごま和え	オクラ、人参、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖		脂質(g) 21.3
	味噌汁／果物	豆腐、わかめ、かつおだし、味噌		食塩(g) 2.4
30 木	ごはん	米	牛乳	エネルギー(kcal) 454
	カレイの梅味噌焼き	カレイ、梅干し、みそ、砂糖、みりん	サモサ 豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、カレー粉 餃子の皮、食塩、サラダ油	たんぱく質(g) 22.2
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ、砂糖、かつおだし、しょうゆ		脂質(g) 11.3
	すまし汁／果物	わかめ、長ねぎ、麩、かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ		食塩(g) 1.8
31 金	ビビンバ丼	米、豚ひき肉、ほうれん草、もやし、人参、 ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん、鶏がら	お茶	エネルギー(kcal) 437
	なすの揚げびたし	なす、ごま、サラダ油、しょうゆ、かつおだし、砂糖	真珠蒸し 鶏ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、もち米 しょうが、しょうゆ、食塩、酒、片栗粉	たんぱく質(g) 18.9
	きくらげの中華スープ	きくらげ、長ねぎ、玉ねぎ、鶏がら、食塩、しょうゆ		脂質(g) 12.9
	果物			食塩(g) 1.2

7月に提供予定の果物 オレンジ・大玉スイカ・メロン・バナナ

※材料等の都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。
※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。
※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、
保育園で食べる前にご家庭でお召し上がりください。
※保育園で使用する食材は加工品を含め、全て乳・卵を含まないものを使用しています。

誕

は誕生会メニューです。