

7月 給食献立表

令和8年

日 曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(麩・ほうれんそう) オレンジ	牛乳 いちごジャムパン	鶏むね・みそ・牛乳	米・薄力粉 米油・いり白ごま 砂糖・マヨドレ・小町麩 食パン いちごミックスジャム	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひじき コーン・ほうれんそう オレンジ	しょうゆ・料理酒 食塩・昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) 405 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 10.7 カルシウム(mg) 197 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 1.2
2	木	麦茶 かぼちゃ ボーロ	チャーハン 大根とツナのナムル スープ(チンゲンサイ・しめじ) マスカットゼリー	牛乳 のり塩ポテト	豚ひき肉・ツナ・牛乳	米・ごま油・砂糖 マスカットゼリー じゃがいも・米油	たまねぎ・コーン・大根 にんじん・チンゲンサイ ぶなしめじ・青のり	鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・水 食塩	エネルギー(kcal) 413 たんぱく質(g) 14.1 脂質(g) 14.3 カルシウム(mg) 168 鉄(mg) 2.1 食塩相当量(g) 1.1
3	金	麦茶 星っこ	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとトマトの甘酢和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル	牛乳 レーズンケーキ	鶏むね・みそ・牛乳	米・かたくり粉 米油・砂糖 じゃがいも・薄力粉	キャベツ・トマト たまねぎ パイナップル缶 干しぶどう	しょうゆ おろしにんにく おろししょうが・穀物酢 食塩・昆布、かつおだし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 485 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 14.5 カルシウム(mg) 210 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.2
4	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	玉ねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 238 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.2
6	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのツナ和え 中華スープ(たまねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 にんじんケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉 みそ・ツナ・牛乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・薄力粉・米油	たまねぎ・キャベツ にんじん・カットわかめ オレンジ	水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 17.4 カルシウム(mg) 240 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1.3
7	火	麦茶 うさぎの しっぽ	天の川そぼろ丼 コンソメポテト 七夕そうめん汁 ピーチゼリー	牛乳 七夕ゼリー	鶏ひき肉・牛乳 乳飲料	米・米油 砂糖・じゃがいも そうめん・ピーチゼリー	たまねぎ・にんじん さやいんげん・コーン オクラスライス・粉寒天 パイナップル缶	しょうゆ・コンソメ 昆布、かつおだし・みりん 食塩・水	エネルギー(kcal) 414 たんぱく質(g) 13.2 脂質(g) 10.4 カルシウム(mg) 190 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1
8	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 ミルククッキー	豚小間・油揚げ・みそ ヨーグルト・牛乳 スキムミルク	米・薄力粉・ごま油 じゃがいも・米油 砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん グリーンピース	おろししょうが おろしにんにく・しょうゆ みりん・昆布、かつおだし 食塩	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 15.1 カルシウム(mg) 283 鉄(mg) 4.5 食塩相当量(g) 1
9	木	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん さわらのみそ焼き ブロッコリーの甘辛ごま和え すまし汁(かぼちゃ・こまつな) オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	さわら・みそ・牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	米・米油 いり白ごま・砂糖 ごま油・薄力粉	ブロッコリー・にんじん かぼちゃ・こまつな オレンジ	料理酒・みりん しょうゆ・昆布、かつおだし 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 16.4 カルシウム(mg) 230 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1
10	金	麦茶 星っこ	鶏肉の和風スパゲティ トマトと大根のピクルス スープ(キャベツ・コーン) パイナップル	牛乳 カミカミおにぎり	鶏むね・牛乳	スパゲティ・米油 砂糖・米・いり白ごま	たまねぎ・ぶなしめじ トマト・大根・キャベツ コーン・パイナップル缶 切干し大根・にんじん	しょうゆ・みりん 食塩・穀物酢・水・コンソメ 昆布、かつおだし・料理酒	エネルギー(kcal) 393 たんぱく質(g) 14.8 脂質(g) 7.7 カルシウム(mg) 183 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.4
11	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 224 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1
13	月	麦茶 ミレービス ケット	ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(大根・にんじん) パイナップル	牛乳 ホットケーキ (ブルーベリージャム)	豚小間・牛乳	米・米油 薄力粉・砂糖・マヨドレ ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・グリーンピース 大根・パイナップル缶	水・コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 221 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.5
14	火	麦茶 うさぎの しっぽ	中華丼(キャベツ) ひじきサラダ 春雨スープ パイナップル	牛乳 黒糖ミルク寒天	豚小間 牛乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉 普通春雨 黒砂糖	にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン・粉寒天 ひじき・さやいんげん パイナップル缶	水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢 食塩	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 12.9 カルシウム(mg) 249 鉄(mg) 2.1 食塩相当量(g) 1.2
15	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン チキンカツ こまつなのソテー かぼちゃスープ オレンジ	牛乳 にんじんおにぎり	鶏もも・乳飲料・牛乳	食パン・薄力粉 パン粉・米油 無塩バター・米 いり白ごま	こまつな・たまねぎ にんじん・かぼちゃ オレンジ	食塩・水・中濃ソース コンソメ・料理酒 しょうゆ・昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 16 カルシウム(mg) 325 鉄(mg) 3.1 食塩相当量(g) 2

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。
 ※全日卵を使用した献立はありません。

7月 給食献立表

令和8年

日 曜	午前	昼 食	3 時	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
16 木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりの酢の物 みそ汁(キャベツ・にんじん) パイナップル	牛乳 茹でとうもろこし	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・みそ・牛乳	米・米油 パン粉・砂糖	たまねぎ・きゅうり カットわかめ・キャベツ にんじん パイナップル缶 とうもろこし	水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) 395 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 12.4 カルシウム(mg) 199 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 0.9	
17 金	麦茶 星っこ	ごはん ムケッカ ブロッコリーのレモンマリネ スープ(ほうれんそう・コーン) ヨーグルト(りんごジャム)	牛乳 ボンデケーキ	たら・プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 粉チーズ	米・米油 砂糖・りんごジャム 薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・ピーマン トマト水煮・ブロッコリー にんじん・レモン果汁 ほうれんそう・コーン	食塩・水 おろしにんにく・コンソメ	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 11.9 カルシウム(mg) 286 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.1	
18 土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	玉ねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 238 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.2	
21 火	麦茶 うさぎの しっぽ	鶏のそぼろ丼 コンソメポテト すまし汁(オクラ・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏ひき肉・牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	米・米油 砂糖・じゃがいも ピーチゼリー・薄力粉	たまねぎ・にんじん コーン・さやいんげん オクラスライス	しょうゆ・コンソメ 昆布、かつおだし・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 14.4 脂質(g) 16 カルシウム(mg) 190 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 0.8	
22 水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) パイナップル	牛乳 ミルククッキー	豚小間・油揚げ・みそ 牛乳・スキムミルク	米・薄力粉・ごま油 じゃがいも・米油 砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん グリーンピース パイナップル缶	おろししょうが おろしにんにく・しょうゆ みりん・昆布、かつおだし 食塩	エネルギー(kcal) 463 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 206 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 0.9	
23 木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん さわらのみそ焼き ブロッコリーの甘辛ごま和え すまし汁(かぼちゃ・こまつな) オレンジ	牛乳 レーズンケーキ	さわら・みそ・牛乳	米・米油 いり白ごま・砂糖 ごま油・薄力粉	ブロッコリー・にんじん かぼちゃ・こまつな オレンジ・干しぶどう	料理酒・みりん・しょうゆ 昆布、かつおだし・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 253 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.1	
24 金	麦茶 星っこ	鶏肉の和風スパゲティ トマトと大根のピクルス スープ(キャベツ・コーン) ヨーグルト(加糖)	牛乳 カミカミおにぎり	鶏むね・ヨーグルト 牛乳	スパゲティ・米油 砂糖・米・いり白ごま	たまねぎ・ぶなしめじ トマト・大根・キャベツ コーン・切干し大根 にんじん	しょうゆ・みりん 食塩・穀物酢・水・コンソメ 昆布、かつおだし・料理酒	エネルギー(kcal) 414 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 8 カルシウム(mg) 261 鉄(mg) 4.4 食塩相当量(g) 1.5	
25 土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 224 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1	
27 月	麦茶 ミレービス ケット	ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(大根・にんじん) パイナップル	牛乳 ホットケーキ (ブルーベリージャム)	豚小間・牛乳	米・米油 薄力粉・砂糖・マヨドレ ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・グリーンピース 大根・パイナップル缶	水・コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 221 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.5	
28 火	麦茶 うさぎの しっぽ	中華丼(キャベツ) ひじきサラダ 春雨スープ パイナップル	牛乳 黒糖ミルク寒天	豚小間 牛乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉 普通春雨 黒砂糖	にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン・粉寒天 ひじき・さやいんげん パイナップル缶	水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢 食塩	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 12.9 カルシウム(mg) 249 鉄(mg) 2.1 食塩相当量(g) 1.2	
29 水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン チキンカツ こまつなのソテー かぼちゃスープ オレンジ	牛乳 にんじんおにぎり	鶏もも・乳飲料・牛乳	食パン・薄力粉 パン粉・米油 無塩バター・米 いり白ごま	こまつな・たまねぎ にんじん・かぼちゃ オレンジ	食塩・水・中濃ソース コンソメ・料理酒 しょうゆ・昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 16 カルシウム(mg) 325 鉄(mg) 3.1 食塩相当量(g) 2	
30 木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりの酢の物 みそ汁(キャベツ・にんじん) パイナップル	ジョア きな粉スコーン	豚ひき肉・木綿豆腐 スキムミルク・みそ ジョアマスカット・きな粉 牛乳	米・米油 パン粉・砂糖・薄力粉	たまねぎ・きゅうり カットわかめ・キャベツ にんじん パイナップル缶	水・食塩・しょうゆ・みりん 穀物酢・昆布、かつおだし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 294 鉄(mg) 6.3 食塩相当量(g) 1	
31 金	麦茶 星っこ	ごはん ムケッカ ブロッコリーのレモンマリネ スープ(ほうれんそう・コーン) ヨーグルト(りんごジャム)	牛乳 ボンデケーキ	たら・プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 粉チーズ	米・米油 砂糖・りんごジャム 薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・ピーマン トマト水煮・ブロッコリー にんじん・レモン果汁 ほうれんそう・コーン	食塩・水 おろしにんにく・コンソメ	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 11.9 カルシウム(mg) 286 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.1	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。
 ※全日卵を使用した献立はありません。