

～保育園では食育をすすめています～

2026年 7月分

献立表

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
1	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉	米 きび砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	513
13 水・月	鶏肉の酢じょうゆ煮	アップサイド	豆腐 みそ	バター 小麦粉	長ねぎ わかめ メロン	こんぶ かつお節	24.7
	ゆで野菜 くだもの	ダウンケーキ	卵		パイン缶 レーズン	ベーキングパウダー	14.8
2・16	タコライス アーサー汁	牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 こめ油	にんにく 玉ねぎ レタス トマト	カレー粉 しょうゆ こしょう	528
30 木	ポテトフレンチ	牛乳かん	チーズ 豆腐	じゃが芋 上白糖	にんじん コーン缶 あおさ バナナ	塩 酢 ソース ケチャップ	23.8
	くだもの				パイン缶 みかん缶 寒天	酒 こんぶ かつお節	16
3・17	カレーライス	牛乳	牛乳 豚肉	米 こめ油 じゃが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ	ソース ケチャップ	515
31 金	海藻サラダ	バナナヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ バター 小麦粉	にんじん セロリ りんご きゅうり	しょうゆ カレー粉	21
	くだもの			春雨 オリーブ油 きび砂糖	海藻ミックス 小玉すいか バナナ	ベーリーフ 酢 塩	14.4
4	きつねうどん	牛乳	牛乳 油揚げ	うどん きび砂糖	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	こんぶ かつお節	498
18 土	きゅうりのごま油和え	クッキー		ごま油 クッキー	きゅうり バナナ	しょうゆ みりん	15.2
	くだもの	せんべい		せんべい		塩	16.3
6	ご飯 わかめスープ	牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 こめ油 きび砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ	塩 しょうゆ 酢	511
27 月	スタミナ麻婆豆腐	こんぶおにぎり	赤みそ 豆腐	でんぶん ごま油	にんじん きゅうり 玉ねぎ	こんぶ かつお節	18.5
	きゅうりの甘酢漬 くだもの				わかめ バナナ こんぶ		11.3
7	七夕塩こうじ寿司	牛乳	牛乳 鶏肉	米 きび砂糖	にんじん コーン缶 いんげん	酢 塩麹 しょうゆ	526
火	しょうゆフレンチ	米粉ココアケーキ	ちくわ 油揚げ	こめ油 ソーメン	小松菜 キャベツ オクラ	こんぶ かつお節 ココア	21.2
	ソーメン汁 くだもの		豆乳	米粉 でんぶん	メロン	塩 ベーキングパウダー	15.2
8	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 豚肉	米 こめ油 バター	しょうが カリフラワー コーン缶	しょうゆ 酒 酢	558
22 水	豚肉の生姜焼き	ジャムサンド	みそ	食パン いちごジャム	ブロッコリー 玉ねぎ	こんぶ かつお節	18.3
	花野菜サラダ くだもの				かぼちゃ 小玉すいか	塩	21.4

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
9 23 木	ご飯 みそ汁 鮭の西京焼き おひたし くだもの	牛乳 クロワッサン	牛乳 生鮭 西京みそ みそ	米 こめ油 クロワッサン	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ バナナ	みりん 酒 こんぶ かつお節 しょうゆ	502 17.8 16.5
10 24 金	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ くだもの	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 粉チーズ チーズ	米 きび砂糖 こめ油 米粉 でんぶん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリーンアスパラガス 小松菜 小玉すいか	しょうゆ みりん 塩 酢 ベーキングパウダー こんぶ かつお節	479 19.9 14.2
11 25 土	スパゲティミートソース フレンチサラダ くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ こめ油 クッキー せんべい	玉ねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ パイン缶 メロン	ケチャップ ソース 酢 ナツメグ みりん しょうゆ 塩 ベーリーフ	516 18.8 16.2
14 28 火	牛丼 みそ汁 酢の物 くだもの	牛乳 ベークドポテト	牛乳 牛肉 油揚げ みそ	米 きび砂糖 こめ油 ジャガ芋	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん缶 なす メロン	みりん しょうゆ こんぶ かつお節 塩 酢	504 19.8 16
15 29 水	ご飯 みそ汁 鶏肉の松風焼 おかか和え くだもの	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 みそ かつお節 甘塩鮭	米 きび砂糖 パン粉	にんじん 長ねぎ 白菜 グリーンアスパラガス バナナ えのきだけ	みりん 酒 塩 こんぶ かつお節 しょうゆ	508 22.1 12.5
21 火	ドックパン スープ 魚フライ くだもの ゆでスナッパえんどう	牛乳 グレープゼリー せんべい	牛乳 かじきまぐろ ゼラチン	ドックパン こめ油 じゃが芋 きび砂糖 せんべい	スナッパえんどう にんじん ピーマン 小玉すいか ぶどう果汁 寒天	塩 こしょう 酒 こんぶ かつお節 しょうゆ	472 18.4 16.5

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



★米粉のケーキサレについて★

モチモチしたチーズオニオンブレッドです
ただし、小麦粉は不使用で、チーズの塩
気と玉ねぎの甘さが癖になる、優しい味
のおやつです！