



2026年 7月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1 ・ 15	水	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(わかめ・大根)	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○きな粉、○脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、しらたき、だいこん、いんげん、カッわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	481 21.9 14.6 1.4
2 ・ 16	木	牛乳 クッキー	御飯 魚の南蛮漬け じゃがいものきんぴら みそ汁(なす・油揚げ) 果物	とうもろこし御飯(とうもろこし・ツナ) 牛乳	○米、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ツナ油漬缶	ぶどう、にんじん、なす、たまねぎ、○コーン缶、きゅうり、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、○しょうゆ、○食塩、食塩	545 21.3 16.2 1.3
3 ・ 17	金	お茶 せんべい	豚丼 茹で野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) みそ汁(厚揚げ・たまねぎ)	味噌煮込みうどん お茶	○ゆでうどん、米、油、○焼か、片栗粉	豚肉(もも)、○鶏ささ身、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、えのきたけ、○ねぎ、カッわかめ、にんにく、しょうが	○かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、○みりん、食塩	390 18.7 6.8 1.7
4 ・ 18	土	お茶 せんべい	五目うどん ツナ入り卵焼き	菓子 ヨーグルト お茶	ゆでうどん、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(もも)、ちくわ、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	342 17 115 1.8
6 ・ 29	月 ・ 水	牛乳 せんべい ・ お茶 せんべい	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁 果物	肉味噌おにぎり お茶	○米、米、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、いんげん、○ごま	かつおだし汁、しょうゆ、○みりん、○酒、○しょうゆ、中華だし、食塩	558 23 17.1 1.8
7	火	お茶 クラッカー	七夕そうめん 鶏のからあげ 和風ポテトサラダ デザート	お星さまクッキー 牛乳	干しひやむぎ(ゆで)、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、○バター、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	すいか、にんじん、きゅうり、○かぼちゃ(冷凍)、コーン缶、オクラ、すりごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、酢	462 20.3 17 2.1
8 ・ 22	水	お茶 せんべい	御飯 鶏のごまみそ焼き 切干大根のサラダ みそ汁(わかめ・豆腐)	おとし焼き お茶	米、○小麦粉、○油、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○牛乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、ハム	○コーン缶、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ごま、カッわかめ、だいこん	かつおだし汁、○クチャップ、しょうゆ、酢、○中濃ソース、みりん、○食塩	359 17.1 10 1.8
9 ・ 23	木	牛乳 クッキー	夏野菜カレーライス(なす・かぼちゃ・パプリカ) トマトとオクラのサラダ デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、○油、ごま油、○粉糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○卵、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	かぼちゃ、ぶどう、たまねぎ、トマト、オクラ、にんじん、なす、赤ピーマン、○バナナ、りんご、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	598 21.7 20.8 1.3
10 ・ 24	金	お茶 せんべい	御飯 魚のレモンソテー スピナチサラダ コンソメスープ(にんじん・たまねぎ・ベーコン)	チーズおかおにぎり 牛乳	○米、米、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、○かつお節、ベーコン、ツナ油漬缶、○チーズ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、もやし、コーン缶	しょうゆ、中華だし、食塩、○しょうゆ、酢	476 20.3 14.3 1.5
11 ・ 25	土	お茶 せんべい	おかおにぎり 野菜オムレツ みそ汁(わかめ・麩)	菓子 ヨーグルト お茶	米、じゃがいも、焼か、油	○ヨーグルト(加糖)、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、焼きのり、カッわかめ	かつおだし汁、クチャップ、しょうゆ、食塩	362 11.3 10.8 1.2
13 ・ 27	月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の焼肉風焼肉 ブロッコリーのちくわ和え 中華スープ(わかめ・豆腐)	手作りふりかけごはん 牛乳	○米、米、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○しらす干し、ちくわ、○かつお節	ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、ごま、○ごま、○焼きのり、カッわかめ、○あおのり、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、中華だし、食塩、酢、○食塩、食塩	537 23.7 16.6 1.6
14	火	お茶 クラッカー	ロールパン レバー入りミートボール 野菜スティック・味噌マヨ添え(きゅうり・にんじん) スキムスープ(あさり) 果物	じゃがいもの パンデケージョ 牛乳	ロールパン(卵不使用)、○じゃがいも、○片栗粉、○小麦粉、パン粉、油、砂糖、○油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉(もも)、鶏レバー、脱脂粉乳、ベーコン、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、しめじ、コーン缶	クチャップ、マヨドレ、ウスターソース、中華だし、食塩、○食塩、こしょう	462 25.9 18.2 1.7
21	火	お茶 クラッカー	冷やしそうめん 鶏のからあげ 和風ポテトサラダ 果物	セサミクッキー 牛乳	干しひやむぎ(ゆで)、○小麦粉、じゃがいも、○バター、片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	すいか、にんじん、きゅうり、コーン缶、オクラ、○ごま、すりごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、酢	460 20.7 18.5 2.1
28	火	お茶 クラッカー	ロールパン 豚肉のミートボール 野菜スティック・味噌マヨ添え(きゅうり・にんじん) スキムスープ(あさり) 果物	じゃがいもの パンデケージョ 牛乳	ロールパン(卵不使用)、○じゃがいも、○片栗粉、○小麦粉、パン粉、油、砂糖、○油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉(もも)、脱脂粉乳、あさり水煮缶、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、しめじ、コーン缶	クチャップ、マヨドレ、ウスターソース、中華だし、食塩、○食塩、こしょう	443 24.6 16.7 1.6
30	木	牛乳 クッキー	御飯 鶏のチーズパン粉焼き 白菜と昆布の酢の物 すまし汁(えのき・大根) 果物	豆乳きなこプリン おやつ お茶	米、○砂糖、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、○調整豆乳、鶏心肉、○きな粉、かつお節、○いわし(田作り)、粉チーズ、○セラチン	ぶどう、はくさい、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○ごま、刻みごま、カッわかめ	しょうゆ、○しょうゆ、酢、食塩、こしょう	448 26.3 13.8 1.2
31	金	お茶 せんべい	御飯 豚の生姜焼き 茹で野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) みそ汁(ほうれん草・厚揚げ)	青菜の 和風スバゲティ 牛乳	米、油、砂糖、○油、○スパゲティ	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○豚ひき肉、○かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、しょうが、○焼きのり、○ほうれんそう、○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、○中華だし、食塩、食塩、○しょうゆ	447 22.6 13.8 1.2

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。