

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 | 以上児 |
|-----|----|--|-------------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| 1 | 水 | ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(鮎・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・普通牛乳 | お菓子・米・薄力粉 調合油・いり白ごま 上白糖・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・グリルピーズ ひじき・コーン・ほうれんそう オレンジ | 飲み物・しょうゆ・料理酒 食塩・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 405 17.7 10.7 197 1.5 1.2 | 477 22 12.6 205 1.6 1.5 |
| 2 | 木 | 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・普通牛乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 マスカットゼリー じゃがいも・調合油 | 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 | 飲み物・鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・水・食塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 413 14.1 14.3 168 2.1 1.1 | 490 17.3 17.1 165 2.2 1.3 |
| 3 | 金 | 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) ハイナッフル缶 | 牛乳 レーズンケーキ | 鶏むね・みそ・普通牛乳 牛乳 | お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも・薄力粉 | キャベツ・トマト・たまねぎ パインアップル缶・干しぶどう | 飲み物・しょうゆ おろしにんにく おろししょうが・穀物酢 食塩・だし・ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 485 17.7 14.5 210 1.3 1.2 | 581 22.1 17.4 222 1.1 1.4 |
| 4 | 土 | 切干大根入りそぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁(ごまつな・わかめ) ラフランスゼリー | 牛乳 しらすおにぎり | 鶏ひき肉・みそ・普通牛乳 しらす干し・かつお削り節 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも マヨドレ・ラフランスゼリー いり白ごま | 切干し大根・グリルピーズ・にんじん きゅうり・ごまつな・カットわかめ | 飲み物・水・しょうゆ おろししょうが・食塩・だし みりん | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 489 15.5 12 212 1.9 1.2 | 588 19.1 14.2 221 1.7 1.4 |
| 6 | 月 | 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・普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・薄力粉・調合油 | たまねぎ・キャベツ・にんじん カットわかめ・オレンジ | 飲み物・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 490 16.2 17.4 240 1.7 1.3 | 582 20 20.9 260 1.7 1.5 |
| 7 | 火 | 天の川そぼろ丼 コンソメポテト 七夕そめ汁 ピーチゼリー | 牛乳 七夕ゼリー | 鶏ひき肉・普通牛乳 乳飲料 | お菓子・米・調合油 上白糖・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 パインアップル缶 | 飲み物・しょうゆ・コンソメ だし・みりん・食塩・水 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 414 13.2 10.4 190 1.8 1 | 490 16.2 12.1 194 1.9 1.2 |
| 8 | 水 | ごはん 豚肉のスタミナ炒め 野菜の煮物 味噌汁(たまねぎ・わかめ) 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・普通牛乳 スキムミルク・牛乳 | お菓子・米・薄力粉・ごま油 じゃがいも・調合油 上白糖・無塩バター | たまねぎ・にんじん・グリルピーズ | 飲み物・おろししょうが おろしにんにく・しょうゆ みりん・だし・食塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 484 19.8 15.1 283 4.5 1 | 575 24.5 17.9 312 5.1 1.2 |
| 9 | 木 | 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・ごまつな) オレンジ | 牛乳 豆腐ドーナツ | さわら・みそ・普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉 | お菓子・米・調合油 いり白ごま・上白糖・ごま油 薄力粉 | ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ ごまつな・オレンジ | 飲み物・料理酒・みりん しょうゆ・だし・食塩 ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 479 19.2 16.4 230 2 1 | 572 23.9 19.8 242 2.5 1 |
| 10 | 金 | 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) ハイナッフル缶 | 牛乳 カミカミおにぎり | 鶏むね・普通牛乳 | お菓子・スパゲティ・調合油 上白糖・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 パインアップル缶・切干し大根 にんじん | 飲み物・しょうゆ・みりん 食塩・穀物酢・水・コンソメ だし・料理酒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 393 14.8 7.7 183 1.3 1.4 | 464 18.4 8.8 182 1.7 1.6 |
| 11 | 土 | ピラフ ツナマヨひじき スープ(じゃがいも・にんじん) りんごゼリー | 牛乳 コーン蒸しパン | 豚ひき肉・ツナ・普通牛乳 牛乳 | お菓子・米・無塩バター マヨドレ・じゃがいも りんごゼリー・薄力粉 上白糖・調合油 | たまねぎ・にんじん・ひじき チンゲンサイ・コーン | 飲み物・コンソメ・食塩 しょうゆ・水 ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 473 13.6 16.7 216 1.3 1.2 | 563 16.8 20.2 230 1.4 1.5 |
| 13 | 月 | ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(大根・にんじん) ハイナッフル缶 | 牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム) | 豚小間・普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・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 グリルピーズ・大根 パインアップル缶 | 飲み物・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 508 14.7 12.8 221 1.3 1.5 | 609 18 15.4 234 1.3 1.9 |
| 14 | 火 | ごはん ポテトオムレツ ツナとマカロニのサラダ みそ汁(わかめ・鮎) マスカットゼリー | 牛乳 黒糖ミルク寒天 | 卵・皮なしビーグルナー スキムミルク・ツナ・みそ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 小町麩・マスカットゼリー 黒砂糖 | たまねぎ・にんじん カットわかめ・粉寒天 | 飲み物・食塩・トマトケチャップ 穀物酢・しょうゆ・だし・水 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 426 15.8 12.9 249 2.1 1.2 | 508 19.8 15.3 268 2.1 1.6 |
| 15 | 水 | 食パン チキンカツ ごまつなのソテー 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・普通牛乳 | お菓子・食パン・薄力粉 パン粉・調合油 無塩バター・米・いり白ごま | ごまつな・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・オレンジ | 飲み物・食塩・水 中濃ソース・コンソメ・料理酒 しょうゆ・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 487 21 16 325 3.1 2 | 582 25.8 19.3 363 3.6 2.4 |
| 16 | 木 | 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) ハイナッフル缶 | 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・普通牛乳 | お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖 | たまねぎ・きゅうり・カットわかめ キャベツ・にんじん パインアップル缶・とうもろこし | 飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 395 15.9 12.4 199 1.7 0.9 | 463 19.6 14.6 203 1.7 1.1 |
| 17 | 金 | ごはん ムケツカ 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・フレンチヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 粉チーズ・牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・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 | 飲み物・食塩・水 おろしにんにく・コンソメ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 448 19.6 11.9 286 1.4 1.1 | 534 24.2 14 314 1.3 1.3 |
| 18 | 土 | 切干大根入りそぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁(ごまつな・わかめ) ラフランスゼリー | 牛乳 しらすおにぎり | 鶏ひき肉・みそ・普通牛乳 しらす干し・かつお削り節 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも マヨドレ・ラフランスゼリー いり白ごま | 切干し大根・グリルピーズ・にんじん きゅうり・ごまつな・カットわかめ | 飲み物・水・しょうゆ おろししょうが・食塩・だし みりん | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 489 15.5 12 212 1.9 1.2 | 588 19.1 14.2 221 1.7 1.4 |
| 20 | 月 | 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・普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・薄力粉・調合油 | たまねぎ・キャベツ・にんじん カットわかめ・オレンジ | 飲み物・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 490 16.2 17.4 240 1.7 1.3 | 582 20 20.9 260 1.7 1.5 |
| 21 | 火 | 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・普通牛乳 絹ごし豆腐・きな粉 | お菓子・米・調合油 上白糖・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 | 飲み物・しょうゆ・コンソメ だし・食塩・ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 489 14.4 16 190 1.7 0.8 | 584 18 19.1 185 1.8 0.9 |

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 | 以上児 |
|-----|---|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
| 22 | 水 | 飲み物 お菓子 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) パインアップル缶 | 牛乳 ミルククッキー | 豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク・牛乳 | お菓子・米・薄力粉・ごま油 じやがいも・調合油 上白糖・無塩バター | たまねぎ・にんじん・グリルピース パインアップル缶 | 飲み物・おろししょうが おろしにんにく・しょうゆ みりん・だし・食塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 463 17.9 14.8 206 1.4 0.9 | 549 22.1 17.5 215 1.2 1.1 |
| 23 | 木 | 飲み物 お菓子 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・普通牛乳 牛乳 | お菓子・米・調合油 いり白ごま・上白糖・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 | 飲み物・料理酒・みりん しょうゆ・だし・食塩 ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 471 18.7 14.7 253 1.9 1.1 | 564 23.3 17.7 271 2.2 1.1 |
| 24 | 金 | 飲み物 お菓子 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 普通牛乳 | お菓子・スパゲティ・調合油 上白糖・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 | 飲み物・しょうゆ・みりん 食塩・穀物酢・水・コンソメ だし・料理酒 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 414 16.7 8 261 4.4 1.5 | 490 20.8 9.2 280 5.6 1.7 |
| 25 | 土 | 飲み物 お菓子 ピラフ ツナマヨひじき スープ(じゃがいも・にんじん) りんごゼリー | 牛乳 コーン蒸しパン | 豚ひき肉・ツナ・普通牛乳 牛乳 | お菓子・米・無塩バター マヨドレ・じやがいも りんごゼリー・薄力粉 上白糖・調合油 | たまねぎ・にんじん・ひじき チンゲンサイ・コーン | 飲み物・コンソメ・食塩 しょうゆ・水 ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 473 13.6 16.7 216 1.3 1.2 | 563 16.8 20.2 230 1.4 1.5 |
| 27 | 月 | 飲み物 お菓子 ハヤシライス かぼちゃサラダ スープ(大根・にんじん) パインアップル缶 | 牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム) | 豚小間・普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・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 グリルピース・大根 パインアップル缶 | 飲み物・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 508 14.7 12.8 221 1.3 1.5 | 609 18 15.4 234 1.3 1.9 |
| 28 | 火 | 飲み物 お菓子 ごはん ポテトオムレツ ツナとマカロニのサラダ みそ汁(わかめ・麺) マスカットゼリー | 牛乳 黒糖ミルク寒天 | 卵・皮なしヘビークワナー スキムミルク・ツナ・みそ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・じやがいも 調合油・上白糖・マロ 小町麩・マスカットゼリー 黒砂糖 | たまねぎ・にんじん カットわかめ・粉寒天 | 飲み物・食塩・トマトケチャップ 穀物酢・しょうゆ・だし・水 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 426 15.8 12.9 249 2.1 1.2 | 508 19.8 15.3 268 2.1 1.6 |
| 29 | 水 | 飲み物 お菓子 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・普通牛乳 | お菓子・食パン・薄力粉 パン粉・調合油 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 | 飲み物・食塩・水 中濃ソース・コンソメ・料理酒 しょうゆ・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 487 21 16 325 3.1 2 | 582 25.8 19.3 363 3.6 2.4 |
| 30 | 木 | 飲み物 お菓子 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) パインアップル缶 | 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 | お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・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 パインアップル缶 | 飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢・だし ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 502 18.4 15.4 294 6.3 1 | 589 22.1 18.3 286 6.4 1.3 |
| 31 | 金 | 飲み物 お菓子 ごはん ムクツカ 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) ヨーグルトリんごジャム | 牛乳 ボンデケーキ | たら・フレンチヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 粉チーズ・牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・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 | 飲み物・食塩・水 おろしにんにく・コンソメ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 448 19.6 11.9 286 1.4 1.1 | 534 24.2 14 314 1.3 1.3 |
| 誕生日 | 飲み物 お菓子 ひまわりミートごはん ほうれんそうのバターソテー スープ(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー | 牛乳 パインアップルケーキ | 豚ひき肉 普通牛乳 調整豆乳 ネッパクリーム ヨーグルト | お菓子・米・調合油 上白糖・マヨドレ 無塩バター マスカットゼリー ホットケーキミックス | たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・コーン キャベツ パインアップル缶 | 飲み物・カレー粉 水・食塩 トマトケチャップ 中濃ソース・コンソメ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 481 14.2 16.4 217 2 1.4 | 579 17.4 19.8 228 2.1 1.9 | |

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。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。