

7月 給食献立表

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	飲み物 お菓子	ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(鮭・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・グリーンピース 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) 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	飲み物 お菓子	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) 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	飲み物 お菓子	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 パイナップル缶・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) 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	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁(こまつな・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	切干大根・グリーンピース・にんじん きゅうり・こまつな・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) 489 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 12 カルシウム(mg) 212 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.2
6	月	飲み物 お菓子	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) 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	飲み物 お菓子	天の川そぼろ丼 コンソメポテト セタ豆腐めん汁 ピーチゼリー	牛乳 セタゼリー	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 パイナップル缶	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) 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	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) 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・グリーンピース さやいんげん・コーン	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) 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	飲み物 お菓子	ごはん さわらのみそ焼き フカヒレの甘辛ごま和え 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・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 こまつな・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) 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	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) パイナップル缶	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・ぶなめじ・トマト 大根・キャベツ・コーン パイナップル缶・切干大根 にんじん	飲み物・料理酒・みりん しょうゆ・だし・食塩 コンソメ	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	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 コマン蒸しパン	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・食塩・食塩 しょうゆ・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 13.6 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 216 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.2
13	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) パイナップル缶	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 グリーンピース・大根 パイナップル缶	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) 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	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・麩) マスカットゼリー	牛乳 黒糖ミルク寒天	卵・皮なしビーフインナー 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・カカオ 小町麩・マスカットゼリー 黒炒粉	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 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	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) 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
16	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) パイナップル缶	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 パイナップル缶・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) 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	飲み物 お菓子	ごはん ムウカ 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・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) 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	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁(こまつな・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	切干大根・グリーンピース・にんじん きゅうり・こまつな・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) 489 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 12 カルシウム(mg) 212 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.2
20	月	飲み物 お菓子	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) 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
21	火	飲み物 お菓子	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) 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

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
22	水	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 野菜の漬物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) パイナップル缶	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・グリンドース パイナップル缶	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) 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	飲み物 お菓子	ごはん さつまいもの焼き アロココリーの甘辛ごま和え ずまし汁(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 ベーキングパウダー	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) 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	飲み物 お菓子	鶏肉の和風スパゲティ トマト大根のピクルス スープ(キャベツ・コーン) ヨーグルト(加糖)	牛乳 カモミおにぎり	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・ふなしめじ・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・砂糖・水・コンソメ 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	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) 473 たんぱく質(g) 13.6 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 216 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.2
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) パイナップル缶	牛乳 ホットケーキ(フルーベリージャム)	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 フルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ グリンドース・大根 パイナップル缶	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) 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	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・麩) マスカットゼリー	牛乳 無糖ミルク寒天	卵・皮なしピーウイナー 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) 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	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) 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	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) パイナップル缶	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 パイナップル缶	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) 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	飲み物 お菓子	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・プレーンヨーグルト 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) 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
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 パイナップルケーキ	豚ひき肉 普通牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム 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 パイナップル缶	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) 481 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 16.4 カルシウム(mg) 217 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1.4

※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。