

令和8年7月 献立表

三款野保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	水	16	牛乳 ごはん 開花煮 ふのすまし汁	牛乳 *小松菜とプ ルーンのケーキ	豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 煮干し だし昆布 牛乳 鉄強化牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜 プルーン	I群*:480kcal たんばく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	I群*:542kcal たんばく質:22.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g
2	木	17	牛乳 ごはん 小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	I群*:503kcal たんばく質:20.4g 脂質:23.6g 食塩相当量:1.4g	I群*:572kcal たんばく質:22.4g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.8g
3	金	23	牛乳 ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ にんじんのすまし汁	牛乳 せんべい	白身魚 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 酢 ごま せんべい	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ	I群*:428kcal たんばく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	I群*:476kcal たんばく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g
4	土	18	牛乳 (ごはん) 焼きうどん えのきたけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節 牛乳	米 うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 ビスケット	にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	I群*:393kcal たんばく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	I群*:551kcal たんばく質:18.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
6	月	21	牛乳 ごはん 肉じゃが チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛肉 煮干し かまぼこ だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 昆布 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	I群*:447kcal たんばく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	I群*:498kcal たんばく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g
7	火		牛乳 ごはん そうめん バナナ チーズ	ゼリー	ハム 卵 だし昆布 かつお節 牛乳 チーズ	米 そうめん ごま しょうゆ みりん 砂糖 ゼリー	きゅうり トマト オクラ バナナ	I群*:394kcal たんばく質:18.6g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.9g	I群*:533kcal たんばく質:19.8g 脂質:9.2g 食塩相当量:1.9g
8	水	28	牛乳 ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこ し	合ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン もやし ねぎ とうもろこし	I群*:458kcal たんばく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	I群*:510kcal たんばく質:20.5g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.8g
9	木	27	牛乳 ごはん びっくりカレー コーンとかまぼこのサラダ	すいか チーズ	豚肉 スキムミルク かに風味かまぼこ 牛乳 チーズ	米 バター カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう えだまめ スイートコーン きゅうり すいか	I群*:443kcal たんばく質:18.2g 脂質:14.3g 食塩相当量:2.1g	I群*:491kcal たんばく質:19.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:2.5g
10	金		牛乳 パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 マドレーヌ	ベーコン チーズ ハム 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 マカロニ マヨネーズ マドレーヌ	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	I群*:487kcal たんばく質:17.4g 脂質:26.1g 食塩相当量:1.8g	I群*:544kcal たんばく質:18.3g 脂質:28.7g 食塩相当量:2.3g
11	土	25	牛乳 パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ベンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ スイートコーン パセリ	I群*:437kcal たんばく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	I群*:485kcal たんばく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g
13	月	31	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 カレー粉 みりん 砂糖 みりん しょうゆ 酢 ごま おかし	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	I群*:462kcal たんばく質:22g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.6g	I群*:518kcal たんばく質:24.4g 脂質:17.7g 食塩相当量:2g
14	火	30	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛肉 もずく かつお節 だし昆布 牛乳	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 食パン いちごジャム	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ	I群*:433kcal たんばく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	I群*:480kcal たんばく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
15	水	29	牛乳 ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきたけと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 サブレ	にんじん ねぎ トマト えのきたけ 玉ねぎ	I群*:488kcal たんばく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	I群*:556kcal たんばく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g
22	水		牛乳 ごはんレバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 かりんとう	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	I群*:444kcal たんばく質:20.7g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.3g	I群*:496kcal たんばく質:22.9g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.8g
24	金		牛乳 ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ ふとわかめのみそ汁 バナナ	プリン	ひじき だし昆布 油揚げ 煮干し 白身魚 青のり わかめ プリン 牛乳	米 しょうゆ みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま ふ	にんじん えだまめ きゅうり ねぎ バナナ	I群*:531kcal たんばく質:18.8g 脂質:20g 食塩相当量:1.8g	I群*:559kcal たんばく質:19.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2g