



7月献立表



令和8年 満和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	水	ごはん 白身魚のフライ ハムポテト コンソメスープ パイナップル	米、タラ、小麦粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも、ブロッコリー、ハム、カレー粉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コンソメスープの素、パイナップル缶、小麦粉、カスタード、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	今川焼き (カスタード) 牛乳	エネルギー549kcal 蛋白17.7 g 脂質15.6 g 炭水化物86.6 g 食塩1.9 g
2	木	親子丼 ほうれん草の和え物 オクラのすまし汁 りんご	米、押し麦、鶏肉、卵、玉ねぎ、グリーンピース、しょうゆ、みりん、追いがつおつゆ、砂糖、だし汁、ほうれん草、にんじん、おくら、わかめ、りんご缶、ココアパウダー、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ココアプリン 牛乳	エネルギー446kcal 蛋白17.8 g 脂質12.1 g 炭水化物66.6 g 食塩1.7 g
3	金	ごはん 肉じゃが きゅうりのボン酢和え 豆腐のみそ汁 白桃	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、追いがつおつゆ、しょうゆ、みりん、砂糖、きゅうり、コーン、ボン酢、豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、白桃缶、ポップコーン、いりこ、牛乳(0, 1歳児：卵ボーロ) (キャラメルパウダー、ココアパウダー、いちごパウダー、カレー粉)	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (0, 1歳児：卵ボーロ)	エネルギー490kcal 蛋白23.2 g 脂質11.6 g 炭水化物75.0 g 食塩2.2 g
4	土	コーンラーメン チンゲン菜の和え物 フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、チンゲン菜、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー408kcal 蛋白16.6 g 脂質10.6 g 炭水化物60.3 g 食塩1.8 g
6	月	お野菜たっぷりスパゲッティ カリフラワーのサラダ じゃがいものスープ パイナップル	スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、カリフラワー、コーン、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、じゃがいも、ベーコン、グリーンピース、コンソメスープの素、パイナップル缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり (ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー570kcal 蛋白19.5 g 脂質10.8 g 炭水化物99.7 g 食塩2.9 g
7	火	★行事食 (七夕) ★ 七夕そうめん 星のハンバーグ フルーツポンチ	そうめん、卵、カニカマ、オクラ、にんじん、追いがつおつゆ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、トマトケチャップ、ブロッコリー、白桃缶、りんご缶、みかん缶、いちご、オレンジジュース、寒天、砂糖、レモン果汁、メロン果汁、豆乳、白い風船、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	七夕ゼリー 白い風船 牛乳	エネルギー601kcal 蛋白21.9 g 脂質18.1 g 炭水化物88.7 g 食塩4.3 g
8	水	ごはん サバの生姜煮 キャベツの和え物 玉ねぎのみそ汁 白桃	米、さば、しょうが、みりん、しょうゆ、砂糖、キャベツ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、卵不使用マヨネーズ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、みそ、白桃缶、バウムクーヘン、ビスコ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	バウムクーヘン ビスコ 牛乳	エネルギー580kcal 蛋白17.3 g 脂質23.2 g 炭水化物75.2 g 食塩1.3 g
9	木	チキンカレー 大豆サラダ フルーツヨーグルト	米、押し麦、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレーフレーク、大豆、きゅうり、コーン、チーズ、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、フルーツヨーグルト、りんご缶、砂糖、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー560kcal 蛋白20.1 g 脂質20.5 g 炭水化物74.4 g 食塩1.9 g
10	金	パン 牛肉コロッケ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ みかん	パン、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、ブロッコリー、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、マカロニ、ベーコン、グリーンピース、トマト缶、トマトケチャップ、コンソメスープの素、みかん缶、米、かつお節、白ごま、しょうゆ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり (かつお節) チーズ 麦茶	エネルギー593kcal 蛋白14.0 g 脂質19.6 g 炭水化物90.0 g 食塩2.5 g
11	土	お野菜うどん ほうれん草のおかか和え フルーツ (バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、追いがつおつゆ、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー360kcal 蛋白15.6 g 脂質9.7 g 炭水化物51.7 g 食塩3.0 g
13	月	ごはん スペイン風オムレツ きゅうりの和風マヨ和え コンソメスープ りんご	米、卵、牛乳、ウィンナー、じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、コーン、トマトケチャップ、きゅうり、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、コンソメスープの素、りんご缶、食パン、バター、シナモン、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー519kcal 蛋白18.3 g 脂質16.2 g 炭水化物74.5 g 食塩2.0 g
14	火	ちらし寿司 ほうれん草のおかか和え 鶏肉と根菜のすまし汁 パイナップル	米、にんじん、しいたけ、れんこん、サケフレーク、卵、グリーンピース、酢、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、ちくわ、かつお節、鶏肉、里芋、大根、ねぎ、だし汁、パイナップル缶、黒ゴマペースト、卵、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー366kcal 蛋白13.4 g 脂質4.5 g 炭水化物69.0 g 食塩3.2 g
15	水	ごはん アジフライ キャベツの塩昆布和え モヤシのみそ汁 みかん	米、アジ、小麦粉、パン粉、サラダ油、キャベツ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布、もやし、油揚げ、みそ、みかん缶、フルーチェの素 (みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ (みかん) 麦茶	エネルギー372kcal 蛋白12.7 g 脂質7.6 g 炭水化物65.2 g 食塩1.8 g

16	木	二色井 カリフラワーの和風マヨ和え ほうれん草のすまし汁 白桃	米、押し麦、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、卵、牛乳、グリーンピース、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、ほうれん草、だし汁、白桃缶、小麦粉、あんこ	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	まんじゅう（白） 牛乳	エネルギー495kcal 蛋白19.3 g 脂質16.2 g 炭水化物69.4 g 食塩1.8 g
17	金	ごはん チキンステーキ かぼちゃ煮 じゃがいものみそ汁 パイナップル	米、鶏肉、しょうが、しょうゆ、かぼちゃ、追いがつおつゆ、じゃがいも、しめじ、油揚げ、ねぎ、みそ、パイナップル缶、ホットケーキミックス、バター、卵、メープルシロップ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	メープルブチケーキ 牛乳	エネルギー550kcal 蛋白19.5 g 脂質18.2 g 炭水化物79.7 g 食塩1.8 g
18	土	わかめラーメン 白菜のボン酢和え フルーツ（バナナ）	中華麺、豚肉、玉ねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、白菜、ボン酢、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー403kcal 蛋白16.7 g 脂質10.4 g 炭水化物60.0 g 食塩2.0 g
20	月	海の日				
21	火	ポークカレー ブロッコリーのサラダ りんご	米、押し麦、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレールウ、ブロッコリー、コーン、卵不使用マヨネーズ、りんご缶、米粉、砂糖、あずき、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	小豆と米粉のクッキー 牛乳	エネルギー620kcal 蛋白16.7 g 脂質21.5 g 炭水化物91.2 g 食塩1.4 g
22	水	チャーハン 焼き餃子 チンゲン菜のナムル 中華スープ 白桃	米、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、鶏がらスープの素、餃子の皮、豚肉、ニラ、チンゲン菜、もやし、白ごま、しょうゆ、ごま油、豆腐、わかめ、ねぎ、白桃缶、マカロニ、きな粉、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー527kcal 蛋白17.3 g 脂質16.5 g 炭水化物77.3 g 食塩2.1 g
23	木	★げんき献立★ どうもろこしと枝豆のごはん 豚肉と夏野菜炒め かぼちゃとレーズンのサラダ 冬瓜とオクラのすまし汁 オレンジゼリー 	米、コーン、枝豆、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、かぼちゃ、レーズン、卵不使用マヨネーズ、冬瓜、オクラ、だし汁、しょうゆ、オレンジゼリー、ホットケーキミックス、黄桃缶、白桃缶、卵、砂糖、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	桃の蒸しパン 牛乳	エネルギー608kcal 蛋白15.4 g 脂質20.2 g 炭水化物94.8 g 食塩1.8 g
24	金	パン メンチカツ カリフラワーのツナマヨサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	パン、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、にんじん、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、大根、じゃがいも、玉ねぎ、おさかなソーセージ、グリーンピース、コンソメスープの素、プレーンヨーグルト、りんご缶、砂糖、米、菜飯の素、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり（菜飯） チーズ 麦茶	エネルギー570kcal 蛋白16.9 g 脂質16.9 g 炭水化物86.1 g 食塩3.0 g
25	土	肉うどん きゅうりのごま和え フルーツ（バナナ）	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、きゅうり、にんじん、白ごま、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー352kcal 蛋白13.7 g 脂質9.9 g 炭水化物50.7 g 食塩2.8 g
27	月	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのボン酢和え 白菜のすまし汁 みかん	米、鶏肉、しょうゆ、小麦粉、サラダ油、ブロッコリー、にんじん、かつお節、ボン酢、白菜、油揚げ、ねぎ、だし汁、みかん缶、いちごのムース、白い風船、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	いちごのムース 白い風船 牛乳	エネルギー568kcal 蛋白18.9 g 脂質23.1 g 炭水化物71.5 g 食塩1.7 g
28	火	ごはん さんまの生姜煮 いんげんのとえ物 里芋のみそ汁 パイナップル	米、さんま、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、インゲン、にんじん、コーン、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、パイナップル缶、ホットケーキミックス、バター、卵、りんごペースト、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	りんごブチケーキ 牛乳	エネルギー550kcal 蛋白17.5 g 脂質20.4 g 炭水化物74.8 g 食塩1.8 g
29	水	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 りんご	米、鶏肉、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、マカロニ、きゅうり、コーン、にんじん、ドレッシング、マヨネーズ、豆腐、わかめ、しめじ、ねぎ、だし汁、しょうゆ、りんご缶、アイスクリーム、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お楽しみおやつ 牛乳	エネルギー669kcal 蛋白19.0 g 脂質27.1 g 炭水化物87.4 g 食塩2.3 g
30	木	ごはん ハンバーグトマトソース カリフラワーのサラダ ほうれん草のみそ汁 白桃	米、鶏ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、トマトソース、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、ほうれん草、油揚げ、みそ、白桃缶、ホットケーキミックス、バター、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	リングドーナツ 牛乳	エネルギー556kcal 蛋白19.1 g 脂質17.8 g 炭水化物80.1 g 食塩1.8 g
31	金	★夏祭り★ 焼きそば フライドポテト 鶏のから揚げ ソーダゼリー 	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、焼きそばソース、青のり、じゃがいも、サラダ油、鶏肉、しょうゆ、小麦粉、ブロッコリー、ソーダゼリー、バナナ、ココアパウダー、砂糖、カラースプレー、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チョコバナナ 牛乳	エネルギー616kcal 蛋白23.1 g 脂質22.5 g 炭水化物83.6 g 食塩2.4 g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。
給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。また、麦ごはんを定期的に提供しています。
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

