

献立表

2026年7月

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満
		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			
01 水	ごはん じゃがいもとこまつなのみそ汁 鶏肉の照り焼き 昆布とさつま揚げの煮物 グレープフルーツ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 大豆 みそ さ つま揚げ きな粉	バナナ グレープフルーツ にんじん こまつな こんぶ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	バナコ 牛乳	わかめ おにぎり	422.5(375.3) 19.0(17.0) 8.2(8.7) 1.8(1.5)
02 木	麦ごはん トマトビーンズスープ 鶏肉のコンソメスープ キャベツとレーズンのサラダ キウイフルーツ	米 さつまいも 押麦 マヨネーズ コンソメスープ パン粉 オリーブ油 砂糖	鶏肉 大豆 牛乳	キャベツ キウイフルーツ にんじん マト コーン たまねぎ レーズン	酒 洋風だしの素 酢 塩	塩むすび 麦茶	こんぶ おにぎり	468.3(418.8) 15.5(14.6) 8.2(9.1) 1.5(1.3)
03 金	野菜たっぷりうま煮 なすとだいこんのみそ汁 ちくわとビーフンのサラダ バナナッフル	米 ホットケーキミックス ビーフン 白玉粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 あん 豚肉 豆腐 みそ ちくわ 脱脂粉乳 かまぼこ	バナナッフル はくさい にんじん だいこん なす たまねぎ しいたけ わかめ しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酢 塩 ごま油	あんこソフトクッキー 牛乳	ゆかり おにぎり	576.4(498.7) 18.8(16.9) 12.5(12.1) 1.8(1.5)
04 土	トマトハヤシライス こまつなとコーンのスープ マカロニサラダ オレンジ	米 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 豚肉	オレンジ トマト にんじん たまねぎ こまつな コーン きゅうり マッシュルーム	ハヤシルー ケチャップ 洋風だしの素 ソース 塩 ごま油	ビスケット 牛乳		551.4(478.8) 15.4(14.2) 18.3(16.8) 1.8(1.5)
06 月	ごはん お昼とえのきのすまし汁 さむらの梅のみそ汁 ひじき炒り豆腐 グレープフルーツ	米 小麦粉 砂糖 油 バター 麩	牛乳 さむら 豆腐 ヨーグルト 大豆 脱脂粉乳 きな粉 みそ	グレープフルーツ だいこん ヨーグルト たまねぎ えのきたけ うめし グリンピース ひじき しいたけ	だし汁 しょうゆ みりん 塩 酒	きなこヨーグルトマフィン 牛乳	おかか おにぎり	578.2(499.8) 23.9(20.9) 19.2(17.5) 1.9(1.6)
07 火	★七夕献立★ ピピンパン 七夕そうめん汁 じゃがいもと昆布バター バナナ	米 じゃがいも そうめん バター 油 砂糖 ごま油 ごま 麩	牛乳 カルピス 豚ひき肉 豆腐 脱脂粉乳 凍り豆腐 ゼラチン チーズ	バナナ もやし にんじん しそ グリーンジュース ほうれんそう オクラ 塩こんぶ かんてん しょうが にんにく だいこん	だし汁 しょうゆ 酒 塩 中華だしの素 酢	七夕ゼリー 牛乳	あおのり おにぎり	490.4(436.4) 16.0(14.7) 11.0(11.0) 1.7(1.4)
08 水	ごはん しめじと豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き こまつなとよしの納豆和え キウイフルーツ	食パン バター ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 みそ 脱脂粉乳 かつお節	もやし キウイフルーツ にんじん だいこん こまつな しめじ	だし汁 しょうゆ 塩 酒 みりん	ミルクシュガートースト 牛乳	わかめ おにぎり	469.0(425.4) 21.7(19.6) 12.7(12.5) 1.7(1.5)
09 木	麻婆なす丼 ワンタンとチンゲンサイのスープ はるさめときゅうりのサラダ オレンジ	米 麩 はるさめ 押麦 ワンタンの皮 油 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 きな粉 みそ	オレンジ にんじん なす たまねぎ きゅうり チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 中華だしの素 酢 酒 塩	お昼ラスク 牛乳	こんぶ おにぎり	455.9(402.2) 14.4(13.3) 13.3(12.8) 1.6(1.3)
10 金	厚揚げのカレーそぼろ丼 わかめとじゃがいものみそ汁 ささみともやしの和え物 バナナッフル	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油 油	生揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 ささみ みそ	もやし バナナッフル にんじん きゅうり ビーマン たまねぎ グリーンピース わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 カレー粉 塩	ビーマンおにぎり 麦茶	ゆかり おにぎり	469.0(419.4) 16.6(15.5) 9.9(10.4) 1.8(1.5)
11 土	ニラたま丼 なめことかぶのみそ汁 ツナとキャベツのたくた煮 グレープフルーツ	米 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ缶 脱脂粉乳 みそ	キャベツ にんじん にら かぶ なめこ かんてん グレープフルーツ	だし汁 しょうゆ 酒 中華だしの素 塩 ごま油	ココアプリン 牛乳		520.4(453.7) 20.9(18.6) 16.7(15.5) 1.5(1.3)
13 月	ごはん さつまいもと豆腐のみそ汁 ぶりのカレー醤油かけ キャベツときゅうりの昆布和え オレンジ	フライドポテト 米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 ぶり 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ にんじん きゅうり 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 洋風だしの素 みりん 酒 カレー粉 塩	コンソメフライドポテト 牛乳	おかか おにぎり	627.6(539.3) 20.7(18.3) 23.1(20.6) 1.8(1.5)
14 火	麦ごはん なすとこまつなのみそ汁 厚揚げとじゃがいものそぼろめ ちくわとキャベツの胡麻マヨ和え バナナッフル	米 ホットケーキミックス じゃがいも マヨネーズ 押麦 油 ごま 砂糖	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 みそ ちくわ 脱脂粉乳	キャベツ バナナッフル とうもろこし もやし たまねぎ なす こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 塩	マヨコーンパン 牛乳	あおのり おにぎり	562.5(487.3) 18.0(16.2) 21.6(19.4) 1.9(1.6)
15 水	食パン コーンポタージュ 鶏肉のレモン焼き かぼちゃとレーズンのサラダ キウイフルーツ	食パン マヨネーズ 油 バター 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 あん チーズ 生クリーム	とうもろこし かぼちゃ キウイフルーツ にんじん たまねぎ レーズン レモン かんてん	しょうゆ 洋風だしの素 酒 みりん 塩 ごま油	水ようかん 牛乳	わかめ おにぎり	540.3(469.7) 24.7(21.6) 18.9(17.3) 2.1(1.8)
16 木	ごはん 豆腐とたまねぎのすまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き 根菜の煮物 グレープフルーツ	米 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 大豆 豚ひき肉 みそ 卵 かつお節 牛乳	グレープフルーツ キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう あおのり	だし汁 ソース しょうゆ 酒 塩 和風だしの素	お好み焼き 麦茶	こんぶ おにぎり	366.7(337.0) 18.2(16.7) 7.0(8.1) 1.6(1.4)
17 金	野菜たっぷり塩ラーメン こまつなとさつま揚げのナムル バナナ	中華めん 米 ごま ごま油 油 砂糖	豚肉 ツナ缶 なた しらす干し 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ わかめ しょうが にんにく	酒 だし汁 中華だしの素 酢 しょうゆ 塩 ごま油	じゃこわかめおにぎり 麦茶	ゆかり おにぎり	520.8(467.5) 18.5(17.1) 7.1(8.2) 2.3(1.9)
18 土	納豆そぼろ丼 わかめとえのきののみそ汁 ツナとキャベツの胡麻和え オレンジ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	牛乳 納豆 鶏ひき肉 脱脂粉乳 みそ ツナ缶 きな粉	キャベツ オレンジ にんじん こまつな えのきたけ しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳もち 牛乳		540.7(470.1) 19.5(17.4) 12.4(12.1) 1.5(1.2)
21 火	ごはん さつまいもとだいこんのみそ汁 あじのかばやき こまつなとキャベツの磯和え グレープフルーツ	米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖	牛乳 ヨーグルト あじ みそ 脱脂粉乳	キャベツ グレープフルーツ バナナ にんじん だいこん こまつな のり しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	バナナヨーグルト 牛乳	おかか おにぎり	472.6(415.4) 21.1(18.6) 10.4(10.5) 1.7(1.4)
22 水	麦ごはん キャベツのトマトスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き ポテトサラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ バター 砂糖 押麦	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	キウイフルーツ キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ	洋風だしの素 塩 カレー粉	絞り出しクッキー 牛乳	あおのり おにぎり	599.2(516.9) 18.5(16.6) 26.7(23.5) 1.5(1.2)
23 木	ごはん なめこともやしののみそ汁 鶏肉のたまねぎソース キャベツと厚揚げのサラダ オレンジ	米 片栗粉 砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ チーズ みそ かつお節	オレンジ キャベツ たまねぎ もやし にんじん なめこ コーン しょうが	だし汁 しょうゆ 酢	チーズおかかおにぎり 麦茶	わかめ おにぎり	434.8(392.0) 18.6(17.1) 7.1(8.2) 1.7(1.4)
24 金	★お誕生日献立★ ラタトゥイユ風スパゲティ フロッキーとコーンのスープ さつまいもとコロコロサラダ バナナッフル	スパゲティ さつまいも 小麦粉 マヨネーズ バター 油 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	バナナッフル トマト にんじん ずもも きゅうり たまねぎ コーン スズキコ ずき フロッキー パプリカ ビーマン にんにく	ワイン 洋風だしの素 ソース 塩 ごま油	プラムのケーキ 牛乳	こんぶ おにぎり	589.3(508.9) 16.4(15.0) 23.9(21.2) 1.9(1.6)
25 土	醤油ラーメン わかめともやしのナムル バナナ	中華めん 米 ごま ごま油 油 ごま	豚肉 牛乳	もやし バナナ キャベツ にんじん たまねぎ 塩こんぶ わかめ	しょうゆ 中華だしの素 塩 ごま油	ごまこんぶおにぎり 麦茶		557.6(497.3) 18.7(17.2) 5.6(7.0) 2.3(1.9)
27 月	麦ごはん かぶとさつまいものスープ たらのおろソース焼き ハムとキャベツのレモンサラダ キウイフルーツ	米 さつまいも マカロニ 押麦 マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 たら ハム きな粉	キャベツ キウイフルーツ にんじん かぶ コーン たまねぎ レモン	ケチャップ 酢 洋風だしの素 塩	きな粉マカロニ 牛乳	ゆかり おにぎり	429.0(380.7) 17.4(15.7) 8.5(8.9) 1.4(1.1)
28 火	ごはん じゃがいもとえのきののみそ汁 ひじきと豆腐のつくね ちくわと切干大根のサラダ グレープフルーツ	米 ホットケーキミックス じゃがいも 油 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ちくわ みそ	グレープフルーツ かぼちゃ もやし にんじん きゅうり たまねぎ こまつな えのきたけ 切り干しだいこん ひじき	だし汁 しょうゆ 酢 塩 ごま油	ひまわり蒸しパン 牛乳	おかか おにぎり	528.0(459.8) 18.7(16.8) 12.7(12.3) 2.0(1.6)
29 水	サラダうどん とうがんとのぼろあんかけ バナナ	うどん 米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ツナ缶 鶏ひき肉 チーズ 煮干し	とうがんと バナナ キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	昆布チーズおにぎり 麦茶	あおのり おにぎり	475.7(431.5) 14.8(14.1) 16.6(15.8) 2.1(1.7)
30 木	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 鶏肉のめし煮 キャベツの梅おかか和え オレンジ	米 食パン バター 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ きな粉 脱脂粉乳 かつお節	キャベツ オレンジ だいこん にんじん もやし コーン たまねぎ うめし わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒	きなこトースト 牛乳	わかめ おにぎり	476.2(431.5) 21.5(19.5) 12.4(12.3) 2.1(1.8)
31 金	♥スイカ割り♥ トマトとカレーライス だいこんとたまねぎのスープ りっちゃんサラダ バナナ	米 砂糖 じゃがいも 押麦 油	牛乳 鶏肉 カルピス ハム 脱脂粉乳 かつお節	バナナ すいか キャベツ にんじん トマト たまねぎ ぶどうジュース だいこん きゅうり バナナッフル コーン レモン 塩こんぶ かんてん	カレールー 洋風だしの素 酢 しょうゆ 塩 ごま油	スイカのフルーツポンチ 牛乳	こんぶ おにぎり	507.7(450.5) 13.9(13.1) 10.6(10.6) 2.2(1.8)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。

昼食時は毎食麦茶が出ます。

都合により食材や献立を変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量

エネルギー(kcal)	509(459)
たんぱく質(g)	18.5(16.8)
脂質(g)	13.6(13.2)
食塩相当量(g)	1.8(1.5)