



令和8年7月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	コッペパン ホワイトシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 ウエハース 麦茶 おにぎり	コッペパン/じゃがいも/米サラダ油/薄力粉/バター/三温糖/精白米/強化米	鶏肉/脱脂粉乳/牛乳/ツナ缶/かつお節	玉ねぎ/にんにく/マッシュルーム/グリーンピース/ほうれんそう/もやし/バナナ	1杯時 - 548 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.8 g
2 木	ご飯 とり天 ほうれん草のりおえみそ汁	牛乳 クラッカー ほうれん草のりおえみそ汁 芋乳 スイーツポテト	精白米/強化米/薄力粉/かたくり粉/米白絞油/ごま油/ごま/さつまいも/三温糖/バター	鶏肉/たまご/焼きのり/油揚げ/みそ/牛乳/脱脂粉乳	しょうが/にんにく/ほうれんそう/もやし/にんにく/キャベツ/ねぎ	1杯時 - 580 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.5 g
3 金	ご飯 さけの西京焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米/強化米/三温糖/ごま/焼きふ/りんごゼリー/お菓子	さけ/みそ/鶏肉/牛乳	ブロッコリー/だいこん/にんにく/ごま	1杯時 - 484 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.8 g
4 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	麦茶 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/食パン/ジャム	豚肉/粉チーズ/わかめ/牛乳	玉ねぎ/にんにく/にんにく/もやし/バナナ	1杯時 - 548 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.9 g
6 月	麦ご飯 ポークカレー 小松菜のサラダ パン缶	牛乳 せんべい 牛乳 とうもろこし お菓子	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/マヨネーズ/お菓子	豚肉/ベーコン/牛乳	にんにく/玉ねぎ/ごま/まつな/もやし/パン缶/とうもろこし	1杯時 - 654 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.9 g
7 火	ご飯 ハンバーグ 五豆煮 七夕そうめん汁	牛乳 あられ 牛乳 黒蒸しパン	精白米/強化米/パン粉/こんにやく/米サラダ油/三温糖/そうめん/薄力粉/黒砂糖	豚肉/牛乳/たまご/大豆/こんぶ/なると	玉ねぎ/にんにく/ごぼう/オクラ	1杯時 - 659 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 2.4 g
8 水	食パン ジャム タンドリチキン フレッシュサラダ フロコロ野菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクごまサブレ	食パン/ジャム/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/薄力粉/バター/上白糖/ごま	鶏肉/ヨーグルト/牛乳/脱脂粉乳/たまご	しょうが/にんにく/キャベツ/きゅうり/にんにく/にんにく/だいこん/玉ねぎ/パセリ	1杯時 - 613 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 1.7 g
9 木	ご飯 煮魚 いんげんのマヨごま和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ベーコンチーズパン	精白米/強化米/三温糖/マヨネーズ/ごま/強力粉/オリブ油	ぶり/油揚げ/みそ/牛乳/ベーコン/チーズ	しょうが/さいやいんげん/もやし/コーン缶/かぼちゃ/玉ねぎ	1杯時 - 645 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 26.1 g 食塩相当 2.0 g
10 金	ご飯 チキンナゲット コンキヤベツ 冬瓜のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ふどうゼリー お菓子	精白米/強化米/かたくり粉/マヨネーズ/米白絞油/三温糖/米サラダ油/ふどうゼリー/お菓子	豆腐/鶏肉/たまご/チーズ/ベーコン/牛乳	にんにく/キャベツ/きゅうり/にんにく/コーン缶/とうがん/ほうれんそう	1杯時 - 601 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 2.0 g
11 土	真だくさんうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん/コッペパン/チョコレートクリーム	油揚げ/豚肉/牛乳	ねぎ/ごま/な/にんにく/バナナ	1杯時 - 503 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.1 g
13 月	ご飯 魚の鰯照り 野菜とハムの和え物 みそ汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 フルーツミックス	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/ごま/マスカットゼリー	めかじき/ハム/豆腐/みそ/牛乳	しょうが/にんにく/もやし/きゅうり/ごま/まつな/ねぎ/みかん缶/パン缶/もも缶	1杯時 - 562 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
14 火	ご飯 すき焼き風煮 切り干し大根のナムル わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパントースト	精白米/強化米/しらたき/焼きふ/米サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖/薄力粉	豚肉/豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/にんにく/切干しいんげん/きゅうり/コーン缶	1杯時 - 579 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.2 g
15 水	コッペパン ヤンニョム風チキン きゅうりと大豆のサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 オレンジケーキ	コッペパン/三温糖/マヨネーズ/ホットケーキミックス/バター	鶏肉/みそ/大豆/ハム/豆腐/牛乳/たまご	にんにく/きゅうり/にんにく/ほうれんそう/玉ねぎ/オレンジジュース/マーマレード	1杯時 - 534 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 25.9 g 食塩相当 2.3 g
16 木	ご飯 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 お麩ラスク	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/焼きふ/バター/グラニュー糖	豚肉/かつお節/豆腐/みそ/牛乳	玉ねぎ/しょうが/キャベツ/ほうれんそう/もやし/だいこん/ねぎ	1杯時 - 556 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 1.9 g
17 金	ご飯 さけのマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米/強化米/マヨネーズ/三温糖/米サラダ油/はるさめ/ごま油/プリン/お菓子	さけ/わかめ/牛乳	玉ねぎ/パセリ/ブロッコリー/にんにく	1杯時 - 589 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.7 g

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/食パン/ジャム	豚肉/粉チーズ/わかめ/牛乳	玉ねぎ/にんにく/にんにく/もやし/バナナ	1杯時 - 548 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.9 g
<h1>海 の 日</h1>						
21 火	ご飯 ハンバーグ 五豆煮 すまし汁	牛乳 あられ 牛乳 黒蒸しパン	精白米/強化米/パン粉/こんにやく/米サラダ油/三温糖/焼きふ/薄力粉/黒砂糖	豚肉/牛乳/たまご/大豆/こんぶ/なると	玉ねぎ/にんにく/ごぼう/オクラ	1杯時 - 627 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 2.3 g
22 水	食パン ジャム タンドリチキン フレッシュサラダ ココロ野菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクごまサブレ	食パン/ジャム/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/薄力粉/バター/上白糖/ごま	鶏肉/ヨーグルト/牛乳/脱脂粉乳/たまご	しょうが/にんにく/キャベツ/きゅうり/にんにく/にんにく/だいこん/玉ねぎ/パセリ	1杯時 - 613 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 1.7 g
23 木	ご飯 煮魚 いんげんのマヨごま和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ベーコンチーズパン	精白米/強化米/三温糖/マヨネーズ/ごま/強力粉/オリブ油	ぶり/油揚げ/みそ/牛乳/ベーコン/チーズ	しょうが/さいやいんげん/もやし/コーン缶/かぼちゃ/玉ねぎ	1杯時 - 645 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 26.1 g 食塩相当 2.0 g
24 金	ご飯 チキンナゲット コンキヤベツ 冬瓜のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ふどうゼリー お菓子	精白米/強化米/かたくり粉/マヨネーズ/米白絞油/三温糖/米サラダ油/ふどうゼリー/お菓子	豆腐/鶏肉/たまご/チーズ/ベーコン/牛乳	にんにく/キャベツ/きゅうり/にんにく/コーン缶/とうがん/ほうれんそう	1杯時 - 601 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 2.0 g
25 土	真だくさんうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん/コッペパン/チョコレートクリーム	油揚げ/豚肉/牛乳	ねぎ/ごま/な/にんにく/バナナ	1杯時 - 503 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.1 g
27 月	ご飯 魚の鰯照り 野菜とハムの和え物 みそ汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 フルーツミックス	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白絞油/ごま/マスカットゼリー	めかじき/ハム/豆腐/みそ/牛乳	しょうが/にんにく/もやし/きゅうり/ごま/まつな/ねぎ/みかん缶/パン缶/もも缶	1杯時 - 562 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
28 火	ご飯 すき焼き風煮 切り干し大根のナムル わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパントースト	精白米/強化米/しらたき/焼きふ/米サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖/薄力粉	豚肉/豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/にんにく/切干しいんげん/きゅうり/コーン缶	1杯時 - 579 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.2 g
29 水	コッペパン ヤンニョム風チキン きゅうりと大豆のサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 オレンジケーキ	コッペパン/三温糖/マヨネーズ/ホットケーキミックス/バター	鶏肉/みそ/大豆/ハム/豆腐/牛乳/たまご	にんにく/きゅうり/にんにく/ほうれんそう/玉ねぎ/オレンジジュース/マーマレード	1杯時 - 534 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 25.9 g 食塩相当 2.3 g
30 木	ご飯 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 お麩ラスク	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/焼きふ/バター/グラニュー糖	豚肉/かつお節/豆腐/みそ/牛乳	玉ねぎ/しょうが/キャベツ/ほうれんそう/もやし/だいこん/ねぎ	1杯時 - 556 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 1.9 g
31 金	ご飯 さけのマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米/強化米/マヨネーズ/三温糖/米サラダ油/はるさめ/ごま油/プリン/お菓子	さけ/わかめ/牛乳	玉ねぎ/パセリ/ブロッコリー/にんにく	1杯時 - 589 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.7 g

※ 保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※ マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「とうもろこし」です。
前歯を上手に使い、がぶり！とかじり！とって食べましょう。