

7月分

給食目標：「セタランチを楽しむ」「食具の持ち方を知る」

令和8年度 わかくさ保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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	オクラ入り麻婆丼 カミカミサラダ 飲むヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／ごま油／かたくり粉／ あまに油／せんべい／ゼ リー	牛乳／豆腐／豚肉／み そ／昆布／しらす干し／ 飲むヨーグルト	ねぎ／玉葱／オクラ／しょうが ／人参／切干大根	せんべい、ゼリー 牛乳	16 ／ 木	麦入りご飯 さけの寒こうじ焼き 小松菜の磯和え ネバネバ和え なすの味噌汁 すいか	精白米／押麦／あまに油 ／マヨネーズ／ごま油	飲むヨーグルト／さけ／ 青のり／納豆／みそ／ ベーコン	小松菜／にら／もやし／人参 ／キャベツ／なす／ねぎ／す いか	五目チャーハン 麦茶 飲むヨーグルト
2 ／ 木	麦入りご飯 さけの寒こうじ焼き 小松菜の磯和え ネバネバ和え なすの味噌汁 すいか	精白米／押麦／あまに油 ／マヨネーズ／ごま油	飲むヨーグルト／さけ／ 青のり／納豆／みそ／ ベーコン	小松菜／にら／もやし／人参 ／キャベツ／なす／ねぎ／す いか	五目チャーハン 麦茶 飲むヨーグルト	17 ／ 金	大豆入りご飯 豚肉の生姜焼き わかめとしらすの酢の物 そうめんのすまし汁 ヨーグルト	精白米／三温糖／調合 油／あまに油／そうめん ／上白糖／食パン／パ ター	かつお節／大豆／豚肉 ／わかめ／しらす干し／ ヨーグルト／みそ／牛乳	りんごジュース／人参／玉葱 ／しょうが／きゅうり／こねぎ	みそパターントースト 牛乳 りんごジュース
3 ／ 金	大豆入りご飯 豚肉の生姜焼き わかめとしらすの酢の物 そうめんのすまし汁 ヨーグルト	精白米／三温糖／調合 油／あまに油／そうめん ／上白糖／食パン／パ ター	かつお節／大豆／豚肉 ／わかめ／しらす干し／ ヨーグルト／みそ／牛乳	りんごジュース／人参／玉葱 ／しょうが／きゅうり／こねぎ	みそパターントースト 牛乳 りんごジュース	18 ／ 土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／ゼリー／ビスケッ ト	飲むヨーグルト／鶏肉／ 油揚げ／牛乳	ほうれん草／人参／ねぎ／野 菜ジュース	ビスケット 牛乳 飲むヨーグルト
4 ／ 土	冷やしうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／あまに油／ゼ リー／ビスケット	飲むヨーグルト／鶏卵／ 鶏肉／牛乳	きゅうり／野菜ジュース	ビスケット 牛乳 飲むヨーグルト	21 ／ 火	ゆかりご飯 さんか焼き 切干大根の煮物 冬瓜の和風スープ	精白米／押麦／調合油 ／ごま油／三温糖／せん べい／ゼリー	飲むヨーグルト／あじ／ みそ／油揚げ／牛乳	しそ／ねぎ／しょうが／小松菜 ／人参／切干大根／冬瓜／す いか	せんべい、ゼリー 牛乳 飲むヨーグルト
6 ／ 月	麦入りご飯 小魚ふりかけ ツナとじゃがいもの煮付け ひじきサラダ 豆腐の和風スープ ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／ごま／じゃがいも／上 白糖／黒砂糖／せんべ い	牛乳／煮干し／ツナ缶 ／ひじき／わかめ／豆腐／ ヨーグルト／ゼラチン	玉葱／人参／赤ピーマン／ きゅうり／切干大根	ほうじ茶プリン、せんべい 麦茶 牛乳	22 ／ 水	夏野菜のカレーライス 人参の磯和え 飲むヨーグルト	精白米／押麦／調合油 ／三温糖／あまに油／ ロールパン／マヨネーズ	牛肉／豆乳／青のり／飲 むヨーグルト／ツナ缶／ 牛乳	りんごジュース／なす／玉葱／ 人参／オクラ／スイートコーン ／パセリ	ツナサンド 牛乳 りんごジュース
7 ／ 火	セタそうめん ポテトサラダ すいか	そうめん／麩／じゃがい も／マヨネーズ／薄力粉 ／調合油／三温糖	鶏卵／脱脂粉乳／ハム ／牛乳	りんごジュース／きゅうり／オ クラ／人参／すいか	さくべい 牛乳 りんごジュース	23 ／ 木	麦入りご飯 ぶりの照り焼き 牛肉入りきんぴら 麩のすまし汁	精白米／押麦／三温糖 ／調合油／ごま油／麩 ／牛乳	牛乳／ぶり／牛肉／ゼラ チン／ヨーグルト／生ク リーム	大根／ごぼう／人参／レモン 果汁	ヨーグルト／ババロア 麦茶 牛乳
8 ／ 水	麦入りご飯 松風焼き 小松菜の煮びたし ねぎのみそ汁	精白米／押麦／調合油 ／パン粉／三温糖／ごま	牛乳／豚肉／鶏肉／み そ／脱脂粉乳／油揚げ ／寒天／ヨーグルト	玉葱／人参／ごぼう／小松 菜／ねぎ／ぶどうジュース	あじさいゼリー 麦茶 牛乳	24 ／ 金	麻婆なす丼 もやしのナムル 人参のスープ ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／ごま油／かたくり粉／ 調合油／上白糖／ロー ルパン／マヨネーズ	豚肉／みそ／ハム／ヨー グルト／鶏卵／牛乳	りんごジュース／なす／玉葱／ しょうが／もやし／人参／きゅ うり	ふわふわエッグサンド 牛乳 りんごジュース
9 ／ 木	麦入りご飯 豚肉のマーマレード焼き かぶのしらすのせ にらと春雨のスープ オレンジ	精白米／押麦／調合油 ／ごま／ごま油／春雨／ かたくり粉／薄力粉／ ホットケーキの素／三温 糖／バター	飲むヨーグルト／豚肉／ しらす干し／豆乳／脱脂 粉乳／牛乳	マールドジャム／パセリ／かぶ ／玉葱／にら／オレンジ	ホットケーキ 牛乳 飲むヨーグルト	25 ／ 土	つつるそうめん 野菜ジュース ゼリー	そうめん／あまに油／ゼ リー／パン	飲むヨーグルト／鶏卵／ 牛乳	きゅうり／人参／野菜ジュース	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
10 ／ 金	麦入りご飯 さけのムニエル アスパラガスのバター炒め マカロニとコーンのスープ	精白米／押麦／オリーブ 油／薄力粉／バター／ス パゲティ／三温糖／ごま	さけ／牛乳／みそ	りんごジュース／マッシュルー ム／玉葱／パセリ／アスパ ラガス／人参／スイートコーン	五平餅 麦茶 りんごジュース	27 ／ 月	ハヤシライス カミカミサラダ 野菜ジュース	精白米／押麦／調合油 ／三温糖／あまに油／せ んべい／ゼリー	飲むヨーグルト／牛肉／ 昆布／しらす干し／牛乳	玉葱／人参／マッシュルーム ／パセリ／切干大根／野菜 ジュース	せんべい、ゼリー 牛乳 飲むヨーグルト
11 ／ 土	カレーライス 野菜ジュース ゼリー	精白米／押麦／じゃがい も／調合油／ゼリー／ビ スケット	飲むヨーグルト／豚肉／ 豆乳／牛乳	玉葱／人参／パセリ／野菜 ジュース	ビスケット 牛乳 飲むヨーグルト	28 ／ 火	麦入りご飯 たらの甘酢あんかけ 粉ふきいも キャベツの和風スープ	精白米／押麦／調合油 ／かたくり粉／三温糖／ はちみつ／じゃがいも	たら／わかめ／しらす干 し	りんごジュース／キャベツ／人 参	わかめおむすび 麦茶 りんごジュース
13 ／ 月	さばそぼろ丼 かぼちゃの含煮 水菜のみそ汁 ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／調合油／上白糖／パ ン	牛乳／さば／みそ／青の り／ヨーグルト	玉葱／人参／しょうが／梅干 し／かぼちゃ／水菜／ねぎ	スナックパン 牛乳	29 ／ 水	麦入りご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	精白米／押麦／パン粉 ／調合油／マカロニ／マ ヨネーズ／じゃがいも／ 三温糖	牛乳／豆腐／豚肉／ひじ き／脱脂粉乳／ハム／み そ／ヨーグルト	玉葱／人参／きゅうり／バナナ ／もも缶詰／みかん缶詰	フルーツヨーグルト 麦茶 牛乳
14 ／ 火	麦入りご飯 牛肉のオイスターソース炒め 夏野菜のラタトゥイユ 小松菜の和風スープ オレンジ	精白米／押麦／調合油 ／オリーブ油／ごま	牛肉／鶏肉／チーズ／さ けフレーク	りんごジュース／玉葱／人参 ／トマト／ズッキーニ／なす／ 小松菜／オレンジ	さけおむすび 麦茶 りんごジュース	30 ／ 木	麦入りご飯 鶏肉の寒こうじ炒め 人参とツナの炒め物 かぶのすまし汁 ゼリー	精白米／押麦／ゼリー／ ホットケーキの素	飲むヨーグルト／鶏肉／ ツナ缶／豆乳／脱脂粉 乳／鶏卵／牛乳	小松菜／人参／パセリ／かぶ	ホットケーキ 牛乳 飲むヨーグルト
15 ／ 水	オクラ入り麻婆丼 カミカミサラダ 飲むヨーグルト	精白米／押麦／三温糖 ／ごま油／かたくり粉／ あまに油／せんべい／ゼ リー	牛乳／豆腐／豚肉／み そ／昆布／しらす干し／ 飲むヨーグルト	ねぎ／玉葱／オクラ／しょうが ／人参／切干大根	せんべい、ゼリー 牛乳	31 ／ 金	麦入りご飯 さばの竜田揚げ 小松菜のごま和え 玉葱のみそ汁 すいか	精白米／押麦／かたくり 粉／調合油／ごま／三温 糖／あまに油／食パン	牛乳／さば／わかめ／み そ／鶏レバー／チーズ	しょうが／小松菜／キャベツ／ 玉葱／すいか／人参／パセリ	レバーチーズトースト 牛乳 牛乳
3～5歳児 月平均栄養価 (1日必要量の40%)								エネルギー 518 kcal		タンパク質 21.2 g	
								脂 質 16.2 g		食塩相当量 1.5 g	