

7月 献立表 幼児食

2026 年 7 月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきと小松菜の納豆和え きのこのすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎すいか	さわら、挽きわり納豆、牛乳	干しひじき、こまつな、りよくとうも やし、にんじん、しいたけ、ぶなし めじ、えのきたけ、すいか	うるち米、いりごま、きび砂糖、調 合油	本みりん、こいくちしょうゆ、 米みそ、かつお・昆布だし、 食塩	エネルギー 382kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.7g 炭水化物 54.2g 塩分 1.2g
2 木	ブルコギ丼 チョレギサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・たまねぎ) メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉ケーキ	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、調製 豆乳、ホイップクリーム	にんじん、りよくとうもやし、青ピー マン、にんにく、キャベツ、きゅう り、長ねぎ、刻みのり、たまねぎ、 乾燥わかめ、メロン	うるち米、ごま油、いりごま、きび砂 糖、米粉、調合油、メーブルシロ ップ	米みそ、米酢、食塩、こいく ちしょうゆ、昆布・煮干しだ し、ベーキングパウダー、トッ ピングシュガー	エネルギー 665kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.2g 炭水化物 94.7g 塩分 1.8g
3 金	ごはん 鯖の塩焼き ポテトサラダ そうめん汁(おくら・にんじん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎梅おかかおにぎり	さば、牛乳、かつお節	にんじん、きゅうり、コーン缶、オク ラ、梅干し	うるち米、じゃがいも、そうめん、い りごま	食塩、マヨドレ、かつお・昆布 だし、こいくちしょうゆ、本み りん	エネルギー 490kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.5g 炭水化物 79.4g 塩分 1.5g
4 土	ビビンバ風ごはん 煮豆 スープ(鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・ピー マン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ライスクッキー	豚もも肉、うずら豆、鶏もも肉、牛 乳	にんにく、りよくとうもやし、ほうれん そう、にんじん、たまねぎ、青ピー マン	うるち米、ごま油、きび砂糖、じゃ がいも	清酒、本みりん、こいくちしよ うゆ、米みそ、食塩、コンソ メ、ハードビスケット	エネルギー 470kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.0g 炭水化物 78.2g 塩分 1.3g
6 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふきいも みそ汁(なす・厚揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし ◎チーズ	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、プロセス チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶、あおの り、なす	うるち米、オリーブ油、きび砂糖、 じゃがいも、とうもろこし玄穀	清酒、かつお・昆布だし、こ いくちしょうゆ、食塩、米みそ	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.8g 炭水化物 75.7g 塩分 3.3g
7 火	ごはん 鯖のレモン醤油焼き 切り干し大根のツナ和え 味噌汁(たまねぎ・とうがん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎鶏五目おにぎり	さわら、ツナ缶、牛乳、鶏もも肉、 油揚げ	レモン、切り干しだいこん、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、とうがん、 ごぼう、干ししいたけ	うるち米、きび砂糖、オリーブ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 米酢、米みそ、昆布・煮干し だし	エネルギー 495kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.1g 炭水化物 75.5g 塩分 1.7g
8 水	ごはん 鶏肉の酢じょうゆ煮 フレンチサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・たまねぎ)	○牛乳 ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグル ト	しょうが、たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、コーン缶、ぶなしめじ、えの きたけ、みかん缶、りんご缶、パイ ナップル缶	うるち米、きび砂糖、調合油	こいくちしょうゆ、米酢、水、 食塩、コンソメ、麦茶	エネルギー 349kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.9g 炭水化物 53.7g 塩分 1.1g
9 木	ごはん さばのカレー風味焼き 小松菜のごま味噌和え 味噌汁(わかめ・豆腐)	○牛乳 ◎牛乳 ◎にんじんの米粉蒸しパン	さば、絹ごし豆腐、牛乳、調製豆乳	こまつな、乾燥わかめ、にんじん	うるち米、いりごま、きび砂糖、調 合油、米粉	食塩、カレー粉、こいくちしよ うゆ、米みそ、昆布・煮干し だし、ベーキングパウダー	エネルギー 478kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.4g 炭水化物 71.5g 塩分 1.8g
10 金	ごはん 豚肉ともやしの甘辛炒め 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ・たまねぎ) すいか	○牛乳 ◎牛乳 ◎りんご寒天	豚ばら肉、高野豆腐、牛乳	キャベツ、りよくとうもやし、にんじ ん、たまねぎ、かぼちゃ、すいか、 粉寒天、りんごジュース	うるち米、きび砂糖、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、 米みそ、昆布・煮干しだし、 水	エネルギー 508kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.1g 炭水化物 67.4g 塩分 1.0g
11 土	中華丼 かぼちゃ甘煮 スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ライスクッキー	豚もも肉、牛乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、 たけのこ、かぼちゃ、たまねぎ、 コーン缶	うるち米、ごま油、きび砂糖、かた り粉、じゃがいも	食塩、こしょう、こいくちしよ うゆ、清酒、昆布だし、コンソ メ、ハードビスケット	エネルギー 428kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.3g 炭水化物 71.5g 塩分 1.9g
13 月	ごはん 鶏のじゃがいもマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢漬け 味噌汁(とうがん・厚揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアお麩ラスク	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、とうがん	うるち米、じゃがいも、きび砂糖、 釜焼きふ、食塩不使用バター、サ ラダ油	食塩、白こしょう、マヨドレ、 米酢、パプリカ、米みそ、昆 布・煮干しだし、ビュアココア	エネルギー 507kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.4g 炭水化物 62.3g 塩分 1.4g
14 火	ごはん トマトハンバーグ じゃがいもとブロッコリーのオープン焼き パインアップル	○牛乳 ◎牛乳 ◎豆乳プリン	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳、調 製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、トマト、プロ ッコー、パインアップル缶	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃ がいも、米粉、きび砂糖、メーブル シロップ	食塩、米みそ	エネルギー 421kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.4g 炭水化物 63.7g 塩分 0.9g
15 水	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきと小松菜の納豆和え きのこのすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎すいか	さわら、挽きわり納豆、牛乳	干しひじき、こまつな、りよくとうも やし、にんじん、しいたけ、ぶなし めじ、えのきたけ、すいか	うるち米、いりごま、きび砂糖、調 合油	本みりん、こいくちしょうゆ、 米みそ、かつお・昆布だし、 食塩	エネルギー 382kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.7g 炭水化物 54.2g 塩分 1.2g
16 木	ブルコギ丼 チョレギサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・たまねぎ) メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉ケーキ	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、調製 豆乳、ホイップクリーム	にんじん、りよくとうもやし、青ピー マン、にんにく、キャベツ、きゅう り、長ねぎ、刻みのり、たまねぎ、 乾燥わかめ、メロン	うるち米、ごま油、いりごま、きび砂 糖、米粉、調合油、メーブルシロ ップ	米みそ、米酢、食塩、こいく ちしょうゆ、昆布・煮干しだ し、ベーキングパウダー、トッ ピングシュガー	エネルギー 665kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.2g 炭水化物 94.7g 塩分 1.8g
17 金	備蓄米ボークカレーライス トマトサラダ スープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎キンパ	豚もも肉、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅう り、キャベツ、たくあん、焼きのり	アルファ化米、じゃがいも、炒め 油、調合油、うるち米、きび砂糖、 いりごま	水、カレールウ、食塩、米 酢、コンソメ、こいくちしよ うゆ、マヨドレ	エネルギー 661kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.6g 炭水化物 104.9g 塩分 1.4g
18 土	ビビンバ風ごはん 煮豆 スープ(鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・ピー マン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ライスクッキー	豚もも肉、うずら豆、鶏もも肉、牛 乳	にんにく、りよくとうもやし、ほうれん そう、にんじん、たまねぎ、青ピー マン	うるち米、ごま油、きび砂糖、じゃ がいも	清酒、本みりん、こいくちしよ うゆ、米みそ、食塩、コンソ メ、ハードビスケット	エネルギー 470kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.0g 炭水化物 78.2g 塩分 1.3g

20	休日						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
21	火	ごはん 鶏のレモン醤油焼き 切り干し大根のツナ和え 味噌汁(たまねぎ・とうがん)	○牛乳 ◎牛乳 ◎鶏五目おにぎり	さわら、ツナ缶、牛乳、鶏もも肉、油揚げ	レモン、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、とうがん、ごぼう、干しいたけ	うるち米、きび砂糖、オリーブ油	エネルギー 495kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.1g 炭水化物 75.5g 塩分 1.7g
22	水	ごはん 鶏肉の酢じょうゆ煮 フレンチサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・たまねぎ)	○牛乳 ◎麦茶 ◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト	しょうが、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、ぶなしめじ、えのきたけ、みかん缶、りんご缶、パイナップル缶	うるち米、きび砂糖、調合油	エネルギー 349kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.9g 炭水化物 53.7g 塩分 1.1g
23	木	ごはん さばのカレー風味焼き 小松菜のごま味噌和え 味噌汁(わかめ・豆腐)	○牛乳 ◎牛乳 ◎にんじんの米粉蒸しパン	さば、絹ごし豆腐、牛乳、調製豆乳	こまつな、乾燥わかめ、にんじん	うるち米、いりごま、きび砂糖、調合油、米粉	エネルギー 478kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.4g 炭水化物 71.5g 塩分 1.8g
24	金	ごはん 豚肉ともやしの甘辛炒め フレンチサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ・たまねぎ) すいか	○牛乳 ◎牛乳 ◎りんご寒天	豚ばら肉、高野豆腐、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、すいか、粉寒天、りんごジュース	うるち米、きび砂糖、いりごま	エネルギー 508kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.1g 炭水化物 67.4g 塩分 1.0g
25	土	中華丼 かぼちゃ甘煮 スープ(コーン・じゃがいも)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ライスクッキー	豚もも肉、牛乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、じゃがいも	エネルギー 428kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.3g 炭水化物 71.5g 塩分 1.9g
27	月	ごはん 鶏のじゃがいものマヨネーズ焼き きゅうりの甘酢漬 味噌汁(とうがん・厚揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアお麴ラスク	鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、とうがん	うるち米、じゃがいも、きび砂糖、釜焼きふ、食塩不使用バター、サラダ油	エネルギー 507kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.4g 炭水化物 62.3g 塩分 1.4g
28	火	ごはん トマトハンバーグ じゃがいもとブロッコリーのオープン焼き パイナップル	○牛乳 ◎牛乳 ◎豆乳プリン	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、パイナップル缶	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、米粉、きび砂糖、メープルシロップ	エネルギー 421kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.4g 炭水化物 63.7g 塩分 0.9g
29	水	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきと小松菜の納豆和え きのこのすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎メロンパン	さわら、挽きわり納豆、牛乳	干しいじき、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ	うるち米、いりごま、きび砂糖、調合油	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.8g 炭水化物 70.6g 塩分 1.4g
30	木	ブルコギ丼 チョレギサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ・たまねぎ) メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉ケーキ	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、調製豆乳、ホイップクリーム	にんじん、りょくとうもやし、青ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、刻みのり、たまねぎ、乾燥わかめ、メロン	うるち米、ごま油、いりごま、きび砂糖、米粉、調合油、メープルシロップ	エネルギー 665kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.2g 炭水化物 94.7g 塩分 1.6g
31	金	備蓄米ボークカレーライス トマトサラダ スープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎米粉のお好み焼き	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、しょうが、長ねぎ、あおのり	アルファ化米、じゃがいも、炒め油、調合油、ながいも、すりごま、米粉	エネルギー 579kcal たんぱく質 17.0g 脂質 22.7g 炭水化物 85.3g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です