

令和8年 7月分

幼児食献立表

子鳩保育園

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	
水	米粉パン(90/90) 果物 牛乳	米粉パン/水稲穀粒(精 白米)/三温糖/ごま (乾)/塩せんべい	牛乳/油揚げ	バナナ	牛乳 きつねおにぎり お茶 せんべい	木	ご飯 麻婆茄子 ごぼうサラダ 果物	米/麦/三温糖/ごま 油/油/でんぶん/ コーン缶/マヨネーズ/ 甘納豆(あずき)/薄力 粉	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (水煮/クワイト)/牛乳/ ヨーグルト(全脂無糖)	なす/玉葱/人参/にら/に んにく(りん茎)/ごぼう/ きゅうり/ネーブル	牛乳 小豆クッキー(乳・卵無) お茶 ヨーグルト
木	ご飯 ポークビーンズ ごまサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 三温糖/ごま/油/で んぶん/ソフトビス ケット	大豆(国産、乾)/豚肩 (赤肉)/ベーコン/ ロースハム	玉葱/人参/キャベツ/ きゅうり/ネーブル/ごぼ う	お茶 揚げごぼう お茶 ビスケット	金	ご飯 スパニッシュオムレツ キャベツとパインのサラダ とうがんスープ	米/麦/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/ レーズン/ビスケット	卵/ベーコン/プロセス チーズ/牛乳/鶏若鶏肉 モモ(皮なし)/いりこ/ ヨーグルト(全脂無糖)	人参/青ピーマン/キャベツ /きゅうり/パインアップル (缶詰)/とうがん/生しいた け(菌床栽培、生)/葉ねぎ	牛乳 米粉ヨーグルト蒸しパン お茶 ビスケット
金	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米/麦/三温糖/ごま /マヨネーズ/とうもろ こし/ビスケット/塩 せんべい	絞豆腐/鶏ひき肉/ 干ひじき/卵/焼き竹 輪/油揚げ/いりこ	玉葱/人参/干し椎茸/グ リンピース(冷凍)/キャベ ツ/こまつな	お茶 茹とうもろこし ビスケット お茶 せんべい	土	焼きそば塩 わかめスープ 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/ごま油/ク ラッカー/塩せんべい	豚肩(脂肪なし)/ロー スハム/かつお節/わ かめ/ベーコン/牛乳	青ピーマン/人参/キャベツ /もやし/玉葱/えのきたけ /ぶなしめじ/生しいたけ (菌床栽培、生)/バナナ	牛乳 クラッカー お茶 せんべい
土	冷やし中華 じゃこじゃが	干し中華めん(乾)/三 温糖/ごま油/じゃが いも/ハードビスケッ ト/塩せんべい	ロースハム/かつお節 /しらす干し(微乾燥 品)/牛乳	オクラ/きゅうり/もやし /トマト/人参/玉葱	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	火	ご飯 魚のカレームニエル フレッシュサラダ トマトと卵のスープ	米/麦/サラダ油/有 塩バター/三温糖/ じゃがいも/でんぶん /無塩バター	メルルーサ/ベーコン /卵/牛乳	キャベツ/きゅうり/人参/ トマト/玉葱/ぶなしめじ/ パセリ/バナナ	牛乳 米粉のマドレーヌ お茶 せんべい
月	ご飯 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁	米/麦/三温糖/ごま 油/コーンフレーク/ 塩せんべい	鶏若鶏肉ささ身/生揚 げ/いりこ/牛乳	しょうが/もやし/きゅう り/人参/西洋かぼちゃ/ 玉葱/葉ねぎ/バナナ/パ インアップル(缶詰)	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 せんべい	水	ご飯 キーマカレー コールスロー 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/有塩バター/はち みつ/マヨネーズ/塩せ んべい/クラッカー	牛ひき肉/豚ひき肉/ ロースハム/卵/ヨー グルト(全脂無糖)/牛 乳/クリームチーズ	玉葱/人参/青ピーマン/リ んご/にんにく(りん茎)/ キャベツ/きゅうり/ネー ブル	牛乳 チーズサンドクラッカー お茶 せんべい
火	わかめごはん 厚揚げの味噌炒め 七夕そうめん汁 果物	米/油/三温糖/そう めん(乾)/でんぶん/ 黒砂糖/クラッカー	しらす干し(半乾燥品)/ わかめ/生揚げ/豚モモ (脂身付き)/蒸しかまぼ こ/こんぶ/かつお節/ 牛乳/スキムミルク/き な粉(大豆)	青ピーマン/玉葱/キャベ ツ/ぶなしめじ/オクラ/ すいか	牛乳 スキムわらびもち お茶 クラッカー	木	ご飯 富野豆腐のそぼろあんかけ 磯和え みそ汁	米/麦/サラダ油/三 温糖/でんぶん/ごま (乾)/焼きふ/塩せん べい	凍り豆腐/豚ひき肉/ 蒸しかまぼこ/焼きの り/いりこ/牛乳/寒 天/あずき(こし)	玉葱/人参/ぶなしめじ/グ リンピース(冷凍)/キャベツ /きゅうり/こまつな/えの きたけ	牛乳 ミルク水ようかん お茶 せんべい
水	まごころ弁当	塩せんべい	ヨーグルト(全脂無糖)	もも(缶詰果肉)/バナナ/ パインアップル(缶詰)/ブ ルーベリー	お茶 ヨーグルト和え お茶 せんべい	金	チャンプル 小松菜のサラダ みそ汁(かぼちゃ) 果物	サラダ油/ごま(乾)/ 食パン(市販品)/有塩 バター/三温糖/ポー ロ	絞豆腐/豚モモ(脂肪 なし)/卵/かつお節/ ベーコン/油揚げ/い りこ(出汁用いりこ) /牛乳	人参/もやし/にら/こまつ な/西洋かぼちゃ/玉葱/ ネーブル	牛乳 シュガートースト お茶 ポーロ
木	チキンライス 鶏肉から揚げ ポテトサラダ みそ汁 果物	米/油/でんぶん/マ ヨネーズ/じゃがいも/ コーン/焼きふ/塩せ んべい	鶏若鶏肉胸(皮なし)/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/卵 /ロースハム/わかめ/い りこ/牛乳/アイスク リーム(普通脂肪)	玉葱/人参/にんにく(りん 茎)/きゅうり/えのきたけ /ネーブル/パインアップ ル(缶詰)/もも(缶詰果肉)	お茶 フルーツパフェ お茶 せんべい	土	ご飯 なすのミートスパゲティ コーンスープ 果物	スパゲッティ/サラダ 油/コーン缶(クリーム) /クラッカー/塩せんべ い	牛ひき肉/豚ひき肉/ パルメザンチーズ/ ベーコン/牛乳	玉葱/にんにく(りん茎)/ト マト缶詰(ホール)/なす/ パセリ/バナナ	牛乳 クラッカー お茶 せんべい
金	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き しらすわかめの酢の物 みそ汁	米/麦/マーマレード /三温糖/ごま/焼き ふ/有塩バター/塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /しらす干し(半乾燥 品)/わかめ/木綿豆腐 /油揚げ/いりこ/牛 乳	にんにく(りん茎)/しょう が/きゅうり/人参/キャ ベツ/葉ねぎ	牛乳 おふラスク お茶 せんべい	月	ご飯 魚のごま油焼き ひじきいため煮 豆乳汁	米/麦/でんぶん/ご ま油/サラダ油/三温 糖/食パン(市販品)/ 有塩バター/塩せんべ い	アラスカめけ/干ひ じき(アリンギ、乾)/油 揚げ/木綿豆腐/いり こ/豆乳/牛乳	人参/グリーンピース(冷凍)/ 玉葱/干し椎茸/チンゲン ツァイ/こねぎ	牛乳 みそラスク お茶 せんべい
土	カレーうどん にんじんしりしり	うどん(乾)/サラダ油 /でんぶん/はちみつ /クラッカー/塩せん べい	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ 油揚げ/いりこ/まぐ ろ缶詰(水煮/クワイト)/ 牛乳	玉葱/人参/葉ねぎ/にん んにく(りん茎)	牛乳 クラッカー お茶 せんべい	火	ご飯 じゃが芋のトマト煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	米/麦/じゃがいも/ 三温糖/ごま(いり)/ クラッカー/いちご /ジャム(低糖度)/ビス ケット	和牛肩(赤肉)/鶏若鶏 肉ささ身/干ひじき(ア リンギ、乾)/生揚げ/ いりこ/牛乳	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/トマト/きゅうり/ こまつな/ねぎ	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 ビスケット
月	ご飯 魚のチーズピカタ ごま和え ミネストローネ	米/麦/サラダ油/ご ま(いり)/マカロニ/ じゃがいも/でんぶん /三温糖/塩せんべい	さわら/卵/パルメザ ンチーズ/ベーコン/ しらす干し(微乾燥品)	パセリ/チンゲンツァイ/ 人参/もやし/玉葱/キャ ベツ/セロリ/にんにく (りん茎)	お茶 栄養チヂミ お茶 せんべい	水	ご飯 麻婆豆腐 炒三条 果物	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぶん/春雨/ サラダ油/ウエハース	絞豆腐/豚ひき肉/ ロースハム/卵/スキ ムミルク/プロセス チーズ	玉葱/干し椎茸/にら/人参 /しょうが/きゅうり/ネー ブル/西洋かぼちゃ	牛乳 かぼちゃおやき お茶 ウエハース
火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ツナ和え 五目みそ汁	米/麦/でんぶん/油 /三温糖/ウエハース	焼き竹輪/あおのり/ まぐろ缶詰(水煮/クワ イト)/豚肩(脂肪なし)/ いりこ/牛乳/寒天	チンゲンツァイ/もやし/人 参/西洋かぼちゃ/なす/玉 葱/葉ねぎ/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰)	牛乳 杏仁豆腐 お茶 ウエハース	木	ご飯 ハヤシシチュー カミカミサラダ	米/麦/じゃがいも/ 油/有塩バター/黒砂 糖/コーン缶/マヨ ネーズ/三温糖/ソフト ビスケット	和牛肩(脂肪なし)/し らす干し(半乾燥品)/大豆 /牛乳/スキムミルク/ ヨーグルト(全脂無糖)/ 寒天	にんにく(りん茎)/玉葱/人 参/グリーンピース(冷凍)/ト マト缶詰(ホール)/キャベ ツ/きゅうり/温州蜜柑ス トージュ	牛乳 ひまわりヨーグルト お茶 ビスケット
水	ご飯 ポークカレー コールスロー	米/麦/じゃがいも/ 油/有塩バター/はち みつ/コーン缶/マヨ ネーズ/クラッカー/ビ スケット	豚肩(赤肉)/牛乳/ ヨーグルト(全脂無糖) /クリームチーズ	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/キャベツ/きゅ うり/パインアップル(缶 詰)	牛乳 チーズサンドクラッカー お茶 ビスケット	金	ご飯 ブルコギ ニラ玉スープ 果物	米/麦/ごま油/ごま (いり)/でんぶん/薄 力粉/黒砂糖/サラダ 油/じゃがいも	和牛肩(脂肪なし)/卵 /牛乳	玉葱/人参/青ピーマン/も やし/にんにく(りん茎)/ しょうが/りんご/にら/バ ナナ	牛乳 ちんすこう お茶 こぶきいも

七夕
まごころ弁当
誕生会

作り手「夜まで」
わくわくお楽しみ会

夏まつり

3歳未満児	エネルギー	457 kcal	タンパク質	17.4 g
月平均栄養価	脂 質	14.2 g	食塩相当量	2.0 g
3歳以上児	エネルギー	512 kcal	タンパク質	20.4 g
月平均栄養価	脂 質	16.6 g	食塩相当量	2.2 g