

# 令和8年 7月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	さいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		延長見の おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ				3歳未満児	3歳以上児	
1水	14火	ごはん トマト ツナと豆腐の揚げ団子 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 サブレ	にんじん ねぎ トマト えのきたけ 玉ねぎ	1食* -488kcal たんぱく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	1食* -556kcal たんぱく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g	クラッカー
2木	21火	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛肉 もずく かつお節 だし昆布 牛乳	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 食パン いちごジャム	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ	1食* -433kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	1食* -480kcal たんぱく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g	せんべい
3金	22水	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 カレー粉 みりん 砂糖 みりん しょうゆ 酢 ごま おかし	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	1食* -462kcal たんぱく質:22g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.6g	1食* -518kcal たんぱく質:24.4g 脂質:17.7g 食塩相当量:2g	まるぼうろ
4土	18土	パン ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ポーロ	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン パンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 丸ポーロ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ スイート コーン パセリ	1食* -437kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	1食* -485kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g	カップケーキ
6月	16木	ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ にんじんのすまし汁	牛乳 せんべい	白身魚 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サ ラダ油 酢 ごま せんべい	しょうが オクラ に んじん 玉ねぎ ねぎ	1食* -428kcal たんぱく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	1食* -476kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g	ビスケット
7火		そうめん バナナ チーズ	ゼリー	ハム 卵 だし昆布 かつお節 牛乳 チ ーズ	米 そうめん ごま しょうゆ みりん 砂糖 ゼリー	きゅうり トマト オクラ バナナ	1食* -394kcal たんぱく質:18.6g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.9g	1食* -533kcal たんぱく質:19.8g 脂質:9.2g 食塩相当量:1.9g	カステラ
8水	29水	ごはん 開花煮 ふのすまし汁	牛乳 *小松菜と ブルーのケーキ	豆腐 鶏肉 ちくわ 煮干し だし昆布 牛乳 鉄強化牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜 ブルー	1食* -480kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	1食* -542kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g	あられ
9木	24金	ごはん 小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	1食* -503kcal たんぱく質:20.4g 脂質:23.6g 食塩相当量:1.4g	1食* -572kcal たんぱく質:22.4g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.8g	せんべい
10金	30木	ごはん びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	すいか チーズ	豚肉 スキムミルク かまぼこ 牛乳 チーズ	米 パター カレーパウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう えだまめ スイートコーン きゅうり すいか	1食* -443kcal たんぱく質:18.2g 脂質:14.3g 食塩相当量:2.1g	1食* -491kcal たんぱく質:19.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:2.5g	サブレ
11土	25土	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節 牛乳	米 うどん ウスター ソース サラダ油 スープの素 ビスケット	にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	1食* -393kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	1食* -551kcal たんぱく質:18.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g	ウエハース
13月	27月	ごはん 肉じゃが チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛肉 煮干し かまぼこ だし昆布 飲むヨーグルト (鉄多め) 昆布 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	1食* -447kcal たんぱく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	1食* -498kcal たんぱく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g	カステラ
15水	31金	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	合ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン もやし ねぎ とうもろこし	1食* -458kcal たんぱく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	1食* -510kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.8g	おかき
17金		パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 マドレーヌ	ベーコン チーズ ハム 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 マカロニ マヨネーズ マドレーヌ	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	1食* -487kcal たんぱく質:17.4g 脂質:26.1g 食塩相当量:1.8g	1食* -544kcal たんぱく質:18.3g 脂質:23.7g 食塩相当量:2.3g	まるぼうろ
23木		ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ ふとわかめのすまし汁 バナナ	アイスクリーム	ひじき だし昆布 油揚げ 煮干し 白身魚 青のり わかめ アイスクリーム 牛乳	米 しょうゆ みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま ふ	にんじん えだまめ きゅうり ねぎ バナナ	1食* -531kcal たんぱく質:18.8g 脂質:20g 食塩相当量:1.8g	1食* -559kcal たんぱく質:19.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2g	クッキー
28火		ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 かりんとう	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	1食* -444kcal たんぱく質:20.7g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.3g	1食* -496kcal たんぱく質:22.9g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.8g	クッキー

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

※エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	1食* Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カロリ m	鉄 mg	ビタミン			食塩相 当量 g	
								A μgRE	B1 mg	B2 mg		C mg
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	457(483)	19.8	16.6	288	1.8	212	0.28	0.41	19	1.5
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	528(556)	21.8	17.1	251	2.4	212	0.31	0.37	23	1.8

暑い夏がやってきます。美味しい給食を  
たくさん食べて暑い夏をのりきりましょう。

