令和8年7月



きゅうしょく

日付	献立名	未満乳児おやつ	おやつ	延長補食	材料名 黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	栄養摂取量	幼児	乳児
1 水	ごはん じゃが芋のみそ汁 野菜の肉巻き 青菜のおひたし グレープフルーツ	牛乳	牛乳 抹茶むしパン	市販菓子	米 じゃがいも ○砂糖 ○ホットケーキ粉 押麦 小麦粉 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ○卵 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ こまつな にんじん いんげん えのき ねぎ	エネルギー タンパク質	595 kcal 21.4 g	513 kcal 20.4 g
2 木	卵サンド コンソメコーンスープ はんぺんフライ ラタトゥイユ メロン	牛乳	杏仁豆腐	ふりかけおにぎり	食パン ○砂糖 ○液糖 パン粉 マヨネーズ 大豆油 小麦粉 オリーブ油	◎牛乳 ○牛乳 はんぺん 卵	メロン ズッキーニ たまねぎ はくさい ○もも缶 ○みかん缶 なす トマト缶 ○パナナ コーン缶 ○パイン缶 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん きゅうり ○かんてん(粉)	エネルギー タンパク質	577 kcal 16.8 g	507 kcal 15.6 g
3 金	ひじきごはん キャベツのみそ汁 鮭のムニエル 浅漬 すいか	牛乳	キッシュ	市販菓子	米 ○ぎょうざの皮 押麦 小麦粉 ○油 三温糖	◎牛乳 ○牛乳 べにさけ ○卵 ○ベーコン ○生クリーム 油揚げ バター ○とろけるチーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか キャベツ かぶ きゅうり にんじん ねぎ ○トマト もやし ひじき ○ほうれんそう レモン ○たまねぎ ○コーン缶	エネルギー タンパク質	564 kcal 22.9 g	464 kcal 20.4 g
4 土	野菜うどん さつま芋の甘煮 ミソドレサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	エネルギー タンパク質	600 kcal 19.3 g	515 kcal 17.8 g
6 月	スタミナ丼 具沢山みそ汁 ハムサラダ メロン	牛乳	ラスク	市販菓子	米 ○食パン 押麦 じゃがいも ○砂糖 ○マーガリン マヨネーズ 片栗粉 三温糖 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 豚肉 ハム 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ ブロッコリー もやし ねぎ だいこん にら しょうが にんにく	エネルギー タンパク質	576 kcal 18 g	488 kcal 16.9 g
7 火	七夕そうめん キラキラかき揚げ いんげんのごま和え すいか	牛乳	お星さま フルーツポンチ	市販菓子	干しそうめん ○砂糖 さつまいも ○液糖 三温糖 小麦粉 油 ごま(乾)	◎牛乳 鶏もも肉 ちくわ 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか ○オレンジ果汁 にんじん いんげん ○みかん缶 ○パナナ ○もも缶 きゅうり たまねぎ オクラ しめじ ねぎ ○パイン缶 えだまめ コーン缶 ○かんてん(粉)	エネルギー タンパク質	589 kcal 16.7 g	470 kcal 15.9 g
8 水	ごはん なめこ汁 ナスみそ炒め ブロッコリーのおひたし バナナ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 押麦 三温糖 ○メープルシロップ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 ○卵 かつお節 ○バター 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ ブロッコリー なす もやし なめこ ピーマン ねぎ にんじん	エネルギー タンパク質	612 kcal 20.7 g	512 kcal 19.1 g
9 木	カレーうどん ちくわの磯辺揚 トマトサラダ メロン	牛乳	焼きおにぎり	市販菓子	干しうどん ○米 じゃがいも ○押麦 大豆油 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 ちくわ 豚肉 卵 ○かつお節 かつお節 あおのり	メロン トマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー タンパク質	582 kcal 18.4 g	502 kcal 17.4 g
10 金	焼きそば わかめスープ ウインナーソテー えだ豆 きゅうり チョコバナナ	牛乳	ソースせんべい フライドポテト 焼きとうもろこし	市販菓子	焼きそばめん ○じゃがいも ○大豆油 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 ウインナー 豚肉 わかめ(生) あおのり	バナナ きゅうり えだまめ しいたけ キャベツ もやし ねぎ にんじん ピーマン ○とうもろこし	エネルギー タンパク質	608 kcal 19.8 g	501 kcal 18 g
11 土	りんごジャムサンド ベーコンスープ スクランブルエッグ グリーンサラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	食パン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 卵 ベーコン チーズ バター	グレープフルーツ たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう コーン缶 ブロッコリー にんじん アスパラ りんごジャム	エネルギー タンパク質	580 kcal 19.9 g	502 kcal 18.6 g
13 月	納豆ごはん 大根のみそ汁 鮭のホイル焼 白菜のおひたし メロン	牛乳	ミニしょうゆラーメン	バナナ	米 ○生中華めん 押麦 ○ごま油	◎牛乳 べにさけ 納豆 ○なると ○鶏がら バター かつお節 ○焼きのり あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	メロン はくさい にんじん たまねぎ だいこん もやし ねぎ しいたけ えのき ○ねぎ ○ほうれんそう こまつな	エネルギー タンパク質	563 kcal 27.2 g	466 kcal 23 g
14 火	和風スパゲティ 野菜スープ チキンソテー きゅうりレモン漬 オレンジ	牛乳	サーターアンダギー	市販菓子	スパゲティー ○小麦粉 ○砂糖 ○大豆油 サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ○卵 ベーコン バター かつお節 焼きのり	オレンジ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ しめじ しいたけ えのき マッシュルーム缶 レモン	エネルギー タンパク質	561 kcal 20.2 g	471 kcal 18.1 g
15 水	コーンごはん 白菜のみそ汁 ピーマンの肉づめ 大根サラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 コーンフレーク バナナ	市販菓子	米 パン粉 押麦 小麦粉 油 マヨネーズ ○コーンフレーク	○牛乳 ◎牛乳 牛乳 豚ひき肉 ハム 鶏ひき肉 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ ねぎ だいこん ピーマン ○バナナ きゅうり はくさい とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん	エネルギー タンパク質	614 kcal 22.9 g	508 kcal 20.4 g
16 木	冷やしわかめうどん 南瓜のそぼろあんかけ きゃべつのこぶ和え メロン	牛乳	じゃこトースト	ふりかけおにぎり	干しうどん ○食パン 三温糖 サフラワー油 ○マヨネーズ 片栗粉	◎牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 ○しらす干し かつお節 ○粉チーズ ○あおのり	メロン かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ わかめ(乾) 塩こんぶ	エネルギー タンパク質	568 kcal 22.2 g	464 kcal 19.5 g

こんだてひょう



砂町保育園

日付	献立名	未満乳児おやつ	おやつ	延長補食	材料名 黄・穀と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	栄養摂取量 幼児	乳児
17 金	十六穀米 とうがんのみそ汁 肉豆腐 ほうれん草のおひたし すいか	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 ○とろけるチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか ほうれんそう にんじん もやし ねぎ とうがん たまねぎ しらたき 干ししいたけ じゅうろくさげ	エネルギー 561 kcal タンパク質 19.8 g	469 kcal 19.1 g
18 土	みそラーメン はんぺんのバター焼 かに風サラダ バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	生中華めん 三温糖 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 はんぺん 豚肉 かにかまぼこ バター 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン缶 ねぎ 干ししいたけ	エネルギー 605 kcal タンパク質 22.6 g	512 kcal 20.7 g
21 火	ポテトサラダサンド ミネストローネスープ チキンカツ すいか	牛乳	ポップマン ボール	市販菓子	ロールパン じゃがいも マカロニ パン粉 大豆油 小麦粉 マヨネーズ ○米	◎牛乳 鶏もも肉 ベーコン ハム 卵 ○バター	すいか ギャベツ トマト たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ	エネルギー 586 kcal タンパク質 19.2 g	479 kcal 17 g
22 水	ごはん なすのみそ汁 魚の甘酢あんかけ ポパイサラダ バナナ	牛乳	ぶどうゼリー せんべい	市販菓子	米 片栗粉 三温糖 押麦 大豆油 ごま油	◎牛乳 かじき 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	○ぶどう果汁 バナナ ほうれんそう なす しめじ はくさい えのき コーン缶 にんじん たまねぎ いんげん 干ししいたけ ○かんてん(粉)	エネルギー 597 kcal タンパク質 18.9 g	506 kcal 18.1 g
23 木	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 粉ふき芋 枝豆サラダ メロン	牛乳	お好み焼き	市販菓子	じゃがいも スパゲティー ○小麦粉 サフラワー油 ○サフラワー油	◎牛乳 ○豚肉 ウインナー ○卵 粉チーズ ○かつお節 ○あおのり	メロン にんじん キャベツ たまねぎ えのき きゅうり ○キャベツ ○ねぎ こまつな ピーマン えだまめ マッシュルーム缶 パセリ	エネルギー 581 kcal タンパク質 18.9 g	479 kcal 17.5 g
24 金	ごはん 豆腐のみそ汁 豚の生姜焼き かぶときゅうりの和風サラダ すいか	牛乳	アイスクリーム	市販菓子	米 押麦 油 サフラワー油	◎牛乳 ○アイスクリーム 豚肉 木綿豆腐 しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか きゅうり たまねぎ かぶ ほうれんそう ねぎ しょうが	エネルギー 593 kcal タンパク質 21.5 g	510 kcal 20 g
25 土	そうめん 南瓜の天ぷら くしトマト グレープフルーツ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	干しそうめん 小麦粉 三温糖 大豆油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 卵 かつお節	グレープフルーツ かぼちゃ みかん缶 トマト きゅうり ねぎ	エネルギー 559 kcal タンパク質 18.9 g	468 kcal 18 g
27 月	ごはん わかめのみそ汁 麻婆なす 涼拌三糸 メロン	牛乳	セサミトースト	バナナ	米 ○食パン ○砂糖 三温糖 押麦 ○ごま ○マーガリン ごま油 はるさめ 片栗粉 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 ハム 油揚げ かつお節 わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	メロン なす たまねぎ もやし きゅうり ねぎ にんじん 干ししいたけ にんにく	エネルギー 583 kcal タンパク質 16.6 g	495 kcal 16 g
28 火	冷やし中華 手作りしゅうまい もやしのナムル オレンジ	牛乳	枝豆おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 しゅうまいの皮 三温糖 ○押麦 片栗粉 ごま ごま油 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 鶏がら	オレンジ もやし トマト きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ ○えだまめ しいたけ しょうが	エネルギー 579 kcal タンパク質 22.2 g	471 kcal 18.4 g
29 水	夏野菜カレー オニオンスープ ちくわ詰め ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳	蒸し とうもろこし	市販菓子	米 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 鶏もも肉 ちくわ ツナ油漬缶 チーズ	○とうもろこし トマト グレープフルーツ なす たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん にんにく	エネルギー 578 kcal タンパク質 21.5 g	515 kcal 20.9 g
30 木	ハムカツサンド チャプスイ スパゲティサラダ メロン	牛乳	バナナタルト	ふりかけおにぎり	ロールパン ○小麦粉 スパゲティー パン粉 マヨネーズ 大豆油 小麦粉 ○砂糖 片栗粉 ごま油	◎牛乳 ハム 豚肉 いか 卵 ○卵 ○生クリーム ○バター	メロン キャベツ もやし にんじん たまねぎ きゅうり ○バナナ	エネルギー 592 kcal タンパク質 21.2 g	501 kcal 19.7 g
31 金	納豆ごはん 豚汁 じゃが芋のきんぴら煮 わかめの和え物 すいか	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	米 じゃがいも ○砂糖 三温糖 砂糖 押麦 ごま(乾) ごま油	◎牛乳 納豆 豚肉 かつお節 わかめ(生) あおのり 米みそ(淡色辛みそ) ○ヨーグルト	すいか ○バナナ にんじん だいこん きゅうり キャベツ ねぎ 板こんにゃく ごぼう ○もも缶 ○みかん缶	エネルギー 580 kcal タンパク質 19.7 g	490 kcal 18.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。
（◎は10時おやつ、○は午後おやつの材料です。）
※延長補食分は別で計算しております。

		エネルギー	たんぱく質
目標摂取量	幼児	591 kcal	23.6 g
	乳児	489 kcal	19.5 g
平均摂取量	幼児	584 kcal	20.3 g
	乳児	492 kcal	18.7 g

<行事食>

・7日(火) 七夕メニュー



・10日(金) 緑日おやつの日



・24日(金) アイスクリーム屋さんの日



・30日(木) 誕生会



7月の目標

夏バテを予防するために 夏野菜に興味を持ち 進んで食べましょう。