

令和8年7月

献立表



天沼保育園

日 曜	時間帯	献立	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	その他
1 15 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ もやし、オクラ、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン ③ 梅しらすご飯 ④ 水菜の味噌汁 ⑤ 鶏肉の生姜焼き ⑥ ブロッコリーとしめじのサラダ ⑦ オレンジ	小麦粉、三温糖、油 米、白ごま 油、三温糖	牛乳 豆乳(無調整) しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	りんご、人参、小松菜 梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 オレンジ	ベーキングパウダー 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 酢、塩
2 16 木	昼食	① 牛乳 ② 羊ようかん ③ 麦入りごはん ④ 大根となめこの味噌汁 ⑤ 鮭のネギ塩焼き ⑥ ほうれん草の白和え ⑦ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	牛乳 カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	寒天(粉) 大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン ③ ごはん ④ 豆腐とわかめの味噌汁 ⑤ じゃが芋のそぼろ煮 ⑥ チンゲン菜のお浸し	さつま芋、三温糖 米粉、油、三温糖 米 じゃが芋、三温糖、油	牛乳	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
3 17 金	昼食	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え ③ ごはん ④ 茄子の味噌汁 ⑤ さばのごま照り焼き ⑥ ひじきと大豆の煮物 ⑦ グレープフルーツ	コーンフレーク 白ごま、三温糖 油、三温糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー ④ 七タカレー ⑤ 短冊サラダ ⑥ そうめんスープ ⑦ バイナップル	三温糖 クラッカー 米、コーン缶、押麦、油 じゃが芋、マヨドレ、油、三温糖 干しそうめん	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ、パイン缶、みかん缶	カレーうどん 酢、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩
4 18 土	昼食	① 牛乳 ② キラキラゼリー ③ 夏野菜カレーライス ④ コーンサラダ ⑤ 棒チーズ ⑥ バイナップル	三温糖 米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	牛乳 豚もも肉 チーズ	りんご濃縮果汁、オレンジ濃縮果汁、寒天(粉) かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり	カレーうどん 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん ③ 麦入りごはん ④ 鶏肉と冬瓜のとうもろこし ⑤ キャベツと豚肉のみそ炒め ⑥ 茹でとうもろこし ⑦ オレンジ	干しうどん、三温糖 米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	牛乳 豚もも肉 豚もも肉	もやし 冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 オレンジ	醤油、かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
6 月 31 金	昼食	① 牛乳 ② ミルククリームパン ③ なすのトマトスープバゲティ ④ レタススープ ⑤ ポテトサラダ ⑥ バナナ	デュラムファイン(パン)、マッシュマロ、三温糖、小麦粉 スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	牛乳 豆乳(無調整) 豚ひき肉	バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ ③ 麦入りごはん ④ けんちん汁 ⑤ あじフライ ⑥ 甘酢和え ⑦ メロン	米、もち米、ごま油 米、押麦 糸こんにゃく ドライパン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐、鶏もも肉 あじ	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ 大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	醤油、酒、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
8 22 水	昼食	① 牛乳 ② レーズンケーキ ③ ごはん ④ じゃが芋の味噌汁 ⑤ 豚肉とれんこんの炒め煮 ⑥ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑦ 牛乳 ⑧ いちごのスコーン	小麦粉、三温糖、バター 米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	牛乳 豚もも肉 カットわかめ 牛乳 豆乳(無調整)	レーズン	ベーキングパウダー 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ バイナップル	ミックス粉、油 米 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	牛乳 豚もも肉、厚揚げ	いちごジャム	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
9 23 木	昼食	① 牛乳 ② レモンシュガートースト ③ ごはん ④ 切干大根のスープ ⑤ 鶏肉のトマト煮 ⑥ 粉ふき芋 ⑦ オレンジ	アヲ凍り(パン)、三温糖、油 米 油 小麦粉、三温糖 じゃが芋	牛乳 鶏もも肉	レモン果汁	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン ③ ごはん ④ オクラの味噌汁 ⑤ 鮭の黄金焼き ⑥ 小松菜ともやしのごま和え ⑦ バナナ	ビーフン、油、ごま油 米 マヨドレ 白ごま、三温糖	牛乳 豚もも肉 生鮭	チンゲン菜、玉ねぎ、人参 オクラ、玉ねぎ、人参 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	醤油、コンソメ、塩、こしょう 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
10 24 金	昼食	① 牛乳 ② フライ風 ③ ごはん ④ わかめとじゃが芋のすまし汁 ⑤ 豚肉と玉葱の味噌炒め ⑥ キャベツのサラダ ⑦ オレンジ	じゃが芋、油 米 じゃが芋 三温糖、油、片栗粉 油、三温糖	牛乳 カットわかめ 豚もも肉	塩	塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳	ココア、ベーキングパウダー	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	480kcal	19.5g	15.0g	540kcal	22.0g	16.0g
今月の平均値	482kcal	20.2g	16.2g	545kcal	22.0g	16.4g