



令和8年7月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付			1日	2日	3日	4日
昼食			ふりかけ 豆腐の中華煮 (豚挽肉、豆腐、白菜、しいたけ だけのこ、人参、チンゲン菜) ブロッコリーとコーンのサラダ (ブロッコリー、コーン、人参) バナナ	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン) ビーフンサラダ (きゅうり、ビーフン、卵、ハム) 中華スープ (えのき、豆腐、ほうれん草) ピーチヨーグルト (桃、ヨーグルト)	バーベキューチキン ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、コーン 人参) みそ汁 (鮎、白菜、わかめ) グレープフルーツ	
午後おやつ			ウエハース ビルクル エネルギー：431kcal 脂質：7.0g たんばく質：12.0g 塩分：1.5g	◎さつま芋蒸しパン 麦茶 エネルギー：506kcal 脂質：13.3g たんばく質：17.5g 塩分：2.4g	◎きなこスコーン 牛乳 エネルギー：528kcal 脂質：18.7g たんばく質：18.6g 塩分：1.7g	
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	★七タメニュー★ 七タそうめん (そうめん、ツナ、コーン、オクラ 人参) 天ぷら (ちくわ、かぼちゃ) 七タゼリー	ミートボールの和風あんかけ ひじきサラダ (ひじき、きゅうり、コーン、ツナ ごぼう) コンソメスープ (えのき、玉ねぎ、ほうれん草) グレープフルーツ	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも ピーマン、チーズ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ、人参) 中華スープ (豆腐、大根、チンゲン菜) バナナ	ホキのポテト焼き (ホキ、じゃがいも、ブロッコリー) 人参しりしり (人参、ツナ) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、高野豆腐) グレープフルーツ	照り焼きチキン ほうれん草のソテー (ピーマン、ウインナー、玉ねぎ ほうれん草) ワタンスープ (ワタン、玉ねぎ、人参、にら) フルーチェ	豚肉と厚揚げ炒め (厚揚げ、豚挽肉、玉ねぎ、人参 ねぎ) キャベツののり和え (キャベツ、きゅうり) みそ汁 (白菜、鮎、えのき) ゼリー
午後おやつ	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：536kcal 脂質：4.6g たんばく質：14.2g 塩分：4.0g	◎野菜クッキー 麦茶 エネルギー：485kcal 脂質：16.9g たんばく質：14.1g 塩分：1.9g	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：520kcal 脂質：17.2g たんばく質：20.3g 塩分：2.1g	◎ごまちゃんすこう 牛乳 エネルギー：385kcal 脂質：19.0g たんばく質：20.1g 塩分：1.6g	◎茹でとうもろこし 牛乳 エネルギー：551kcal 脂質：16.1g たんばく質：22.0g 塩分：2.2g	せんべい ジョア エネルギー：449kcal 脂質：7.9g たんばく質：11.8g 塩分：1.5g
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	シューマイ スタミナ納豆 (納豆、豚挽肉) わかめサラダ (わかめ、人参、ツナ、きゅうり) みそ汁 (しいたけ、小松菜、高野豆腐) グレープフルーツ	鶏のから揚げ コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり コーン) コンソメスープ (玉ねぎ、ほうれん草、人参) 手作りゼリー	★お楽しみクッキング★ 夏野菜カレー (鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参 なす、ピーマン、かぼちゃ) 春雨サラダ (春雨、蒲鉾、きゅうり、人参) フルーチェ	冷やし中華 (中華麺、ハム、もやし、きゅうり コーン、トマト) 五日厚焼き卵 (卵、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、ひじき) すいかきらきらポンチ (すいか、バナナ、ゼリー)	さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、人参) みそ汁 (わかめ、里芋、油揚げ) フルーチェ	豚肉のさっぱり炒め (豚肉、玉ねぎ) コーンサラダ (コーン、白菜、きゅうり) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、油揚げ) ゼリー
午後おやつ	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：520kcal 脂質：16.3g たんばく質：14.2g 塩分：2.3g	◎だこ焼き 麦茶 エネルギー：632kcal 脂質：23.1g たんばく質：18.8g 塩分：2.4g	星食べよ ジョア エネルギー：520kcal 脂質：6.7g たんばく質：12.8g 塩分：1.5g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：498kcal 脂質：9.9g たんばく質：19.4g 塩分：1.8g	◎きなこ蒸しパン 麦茶 エネルギー：508kcal 脂質：10.2g たんばく質：18.2g 塩分：1.7g	せんべい ジョア エネルギー：534kcal 脂質：16.3g たんばく質：13.8g 塩分：1.6g
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食		サバのみそ煮 (サバ、ブロッコリー) 五目煮 (さつま揚げ、高野豆腐、大根 人参、いんげん) みそ汁 (小松菜、冬瓜、高野豆腐) すいか	ロールパン チーズハンバーグ ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、もやし、コーン) コンソメスープ (しめじ、ほうれん草、玉ねぎ) 手作りゼリー	チャプチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン 春雨、にら) 大根ときゅうりのさっぱり和え (大根、きゅうり) わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、ねぎ) グレープフルーツ	タンドリーチキン もやしとトマトのサラダ (もやし、きゅうり、トマト) 中華スープ (チンゲン菜、人参、えのき) ジャムヨーグルト (ヨーグルト、いちごジャム)	豆腐チャンプル (豚肉、豆腐、玉ねぎ、小松菜) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) みそ汁 (油揚げ、白菜、わかめ) ゼリー
午後おやつ		◎マカロニきなこ 牛乳 エネルギー：460kcal 脂質：14.2g たんばく質：21.4g 塩分：1.6g	◎コーンフレークおこし ビルクル エネルギー：554kcal 脂質：14.4g たんばく質：16.3g 塩分：6.4g	◎おからかりんとう 麦茶 エネルギー：486kcal 脂質：13.9g たんばく質：13.4g 塩分：2.2g	◎ピザトースト 麦茶 エネルギー：508kcal 脂質：19.5g たんばく質：18.2g 塩分：2.4g	せんべい ビルクル エネルギー：460kcal 脂質：10.8g たんばく質：13.8g 塩分：1.9g
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参 しいたけ、にら) ブロッコリーとかにかま和え (ブロッコリー、かにかま コーン) 中華スープ (えのき、もやし、ほうれん草) グレープフルーツ	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) マカロニサラダ (マカロニ、コーン、人参 きゅうり) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、高野豆腐) 手作りゼリー	ナポリタン (パスタ、ウインナー、玉ねぎ 人参、ピーマン、マッシュルーム) ささみの中華サラダ (ささみ、チンゲン菜、もやし) コンソメスープ (しめじ、じゃがいも、いんげん) すいか	鶏肉の塩こうじ焼き ちくわと小松菜のごま和え (ちくわ、大根、小松菜、人参) みそ汁 (なす、油揚げ、ねぎ) バナナ	さわらのみそマヨ焼き (さわら、ブロッコリー) わかめのごまサラダ (ツナ、わかめ、キャベツ、人参) 中華スープ (えのき、コーン、チンゲン菜) グレープフルーツ	◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 6日、16日、22日、29日
午後おやつ	◎きなこサブレ ビルクル エネルギー：551kcal 脂質：17.0g たんばく質：19.7g 塩分：3.0g	◎フルーツサンド 麦茶 エネルギー：559kcal 脂質：16.0g たんばく質：17.4g 塩分：1.5g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：519kcal 脂質：8.2g たんばく質：17.2g 塩分：2.8g	◎いちごスコーン 牛乳 エネルギー：529kcal 脂質：17.5g たんばく質：18.9g 塩分：1.9g	ばりんこ ジョア エネルギー：439kcal 脂質：9.2g たんばく質：19.6g 塩分：1.8g	

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんばく質 19.9g (19.8) 脂質 14.7g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんばく質 21.1g (24.4) 脂質 16.8g (15.9) 塩分 1.5g (1.5)
※ () 内は給食調理用原量です。栄養価にはばくも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。