



令和8年7月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日		2日		3日		4日		
午前おやつ	りんごどやさいジュース		ビスコ 麦茶		味しらべ 麦茶				
昼食			ごはん ぶりかけ 豆腐の中華煮 (豚挽肉、豆腐、白菜、しいたけ たけのこ、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	ごはん 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)	ごはん 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：395kcal 脂質：9.2g たんばく質：13.2g 塩分：1.2g	◎さつま芋蒸しパン 麦茶 エネルギー：429kcal 脂質：12.2g たんばく質：13.8g 塩分：1.3g	◎きなこスコーン 牛乳 エネルギー：443kcal 脂質：17.1g たんばく質：16.2g 塩分：1.4g				
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日			
午前おやつ	ショア	量たべよ 牛乳	ビスケット 麦茶	ばりんこ 麦茶	りんごどやさいジュース	ぶどうジュース			
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	ごはん 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	ごはん 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) 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	ごはん 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	ごはん 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) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) フルーチェ	ごはん 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：507kcal 脂質：4.3g たんばく質：17.5g 塩分：3.3g	◎野菜クッキー 麦茶 エネルギー：468kcal 脂質：18.7g たんばく質：13.9g 塩分：1.4g	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：417kcal 脂質：13.7g たんばく質：16.1g 塩分：1.2g	◎ごまちゃんすこう 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：16.0g たんばく質：15.7g 塩分：0.9g	◎茹でとうもろこし 牛乳 エネルギー：485kcal 脂質：13.3g たんばく質：17.9g 塩分：1.7g	せんべい ショア エネルギー：393kcal 脂質：5.9g たんばく質：9.4g 塩分：1.2g			
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日			
午前おやつ	りんごジュース	ビルクル	ビスコ 麦茶	ビスケット 牛乳	雪の屑 牛乳	りんごどやさいジュース			
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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) 五目厚焼き卵 (卵、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、ひじき) すいかきららポンチ (すいか、バナナ、ゼリー)	ごはん 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	ごはん 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：430kcal 脂質：12.4g たんばく質：15.6g 塩分：1.6g	◎たご焼き 麦茶 エネルギー：483kcal 脂質：15.6g たんばく質：12.0g 塩分：1.9g	量食べよ ショア エネルギー：458kcal 脂質：7.5g たんばく質：10.1g 塩分：1.2g	◎おかおにぎり 麦茶 エネルギー：481kcal 脂質：11.9g たんばく質：18.6g 塩分：1.4g	◎きなこ蒸しパン 麦茶 エネルギー：413kcal 脂質：11.7g たんばく質：17.5g 塩分：1.2g	せんべい ショア エネルギー：461kcal 脂質：12.8g たんばく質：15.2g 塩分：1.2g			
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日			
午前おやつ		ぶどうジュース	ヨーグルト	味しらべ 牛乳	ビスコ 麦茶	ぶどうジュース			
昼食		ごはん 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	ごはん チャブチェ (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	ごはん 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)	ごはん 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：412kcal 脂質：11.2g たんばく質：17.4g 塩分：1.3g	◎コーンフレークおこし ビルクル エネルギー：456kcal 脂質：11.1g たんばく質：13.8g 塩分：5.3g	◎ぼたぼた焼き 麦茶 エネルギー：309kcal 脂質：8.5g たんばく質：11.8g 塩分：1.2g	◎ピザトースト 麦茶 エネルギー：411kcal 脂質：17.1g たんばく質：13.9g 塩分：1.2g	せんべい ビルクル エネルギー：405kcal 脂質：8.8g たんばく質：10.6g 塩分：1.3g			
日付	27日	28日	29日	30日	31日				
午前おやつ	りんごどやさいジュース	クラッカー 牛乳	ヨーグルト	ビスコ 麦茶	ビスケット 麦茶				
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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				
午後おやつ	◎きなこザブレ ビルクル エネルギー：475kcal 脂質：12.9g たんばく質：15.4g 塩分：1.9g	◎フルーツサンド 麦茶 エネルギー：476kcal 脂質：16.0g たんばく質：16.0g 塩分：1.4g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：474kcal 脂質：7.2g たんばく質：16.6g 塩分：2.5g	◎いちごスコーン 牛乳 エネルギー：452kcal 脂質：16.3g たんばく質：15.5g 塩分：1.5g	ばりんこ ショア エネルギー：372kcal 脂質：9.0g たんばく質：15.7g 塩分：1.0g				

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) 脂質 14.7g (13.0) たんばく質 19.9g (19.8) 塩分 1.3g (1.4)
3歳以上児…エネルギー 653kcal (574) 脂質 21.1g (24.4) たんばく質 16.8g (15.9) 塩分 1.5g (1.5)
※ () 内は給食目標値です。 栄養価はごはんも含めています。

※給食により一部変更する場合があります。