

令和8年7月予定献立表

以上児

日付	今月の絵本メニュー おべんとうバス		1日	2日	3日	4日
昼食	「バスに乗ってください。ハンバーグくん」「はい」。えびフライ、卵焼き、トマト、おにぎり…。子ども達の大好きなお弁当の食べ物が、次々とバスに乗り込んでくる楽しいお話です♪ ぶどう組・すいか組は、実際に自分たちで、お弁当につめます☆		ふりかけ サワラの味噌マヨ焼き ほうれん草ソテー (ほうれん草、ウィンナー、ピーマン、エノ豆) しめじのみそ汁 (しめじ、油揚げ、玉ねぎ) グレープフルーツ	鶏肉の塩こうじ焼き 海藻サラダ (わかめ、人参、胡瓜) 中華スープ (ニラ、豆腐、玉ねぎ、コーン) ゼリー	豚やきにく (豚肉、キャベツ、人参) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ) みそ汁 (ごぼう、しいたけ、長ねぎ) グレープフルーツ	チーズハンバーグ 白菜のり和え (白菜、胡瓜、人参) みそ汁 (わかめ、お豆腐、長ねぎ) ゼリー
	午後おやつ		カルシウムウエハース ビルクル エネルギー：574kcal脂質：12.4g たんぱく質：17.1g 塩分：1.6g	◎さつまいも蒸しパン 麦茶 エネルギー：526kcal脂質：13.0g たんぱく質：15.4g 塩分：1.8g	◎きなこサブレ 麦茶 エネルギー：512kcal脂質：18.9g たんぱく質：14.0g 塩分：1.5g	ビスケット ビルクル エネルギー：510kcal脂質：8.1g たんぱく質：12.1g 塩分：1.9g
日付	6日	7日☆七夕☆	8日	9日★地産地消★	10日	11日
昼食	ミートボール和風あん ひじきサラダ (ひじき、胡瓜、コーン、ツナ) わかめスープ (わかめ、玉ねぎ、コーン) グレープフルーツ	七夕そうめん (うどん、ハム、コーン、オクラ、人参) 天ぷら2種 (かぼちゃ、ちくわ) すいか	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、チーズ) コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン、ハム) 中華スープ (もやし、人参、わかめ) バナナ	マーボー豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) トマトサラダ (トマト、ツナ、胡瓜) ジャーマンポテト (じゃが芋、ウィンナー) ゼリー 麦茶	バーベキューチキン キャベツ炒め (キャベツ、ウィンナー、人参、ウィンナー) ワンタンスープ (ワンタン、人参、ニラ、玉ねぎ) ヨーグルトムース風	
	午後おやつ	◎野菜クッキー 牛乳 エネルギー：541kcal脂質：20.1g たんぱく質：17.5g 塩分：1.7g	◎だめきおにぎり ビルクル エネルギー：502kcal脂質：7.0g たんぱく質：14.3g 塩分：1.9g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：512kcal脂質：19.5g たんぱく質：18.0g 塩分：1.9g	◎かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：562kcal脂質：18.0g たんぱく質：18.4g 塩分：1.5g	◎バナナマフィン 麦茶 エネルギー：548kcal脂質：17.7g たんぱく質：18.8g 塩分：1.7g
日付	13日	14日	15日♪絵本メニュー♪	16日	17日	18日
昼食	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉、卵) わかめサラダ (わかめ、コーン、ツナ) みそ汁 (お豆腐、えのき、ほうれん草) フルーチェ	からあげ キャベツのマヨ和え (キャベツ、コーン、ツナ、卵黄リセーダ) ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、人参) メロン	おにぎり だし巻き卵 フロッキーサラダ (フロッキー、キャベツ、人参) プチトマト ナゲット オレンジ	シューマイ 茹でとうもろこし かぼちゃの甘煮 具沢山コンソメスープ (じゃが芋、ウィンナー、白菜、ピーマン) すいかきらきらポンチ	ひじきご飯 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン) ゼリー 麦茶	
	午後おやつ	◎メロンパウンドケーキ ビルクル エネルギー：517kcal脂質：13.4g たんぱく質：17.5g 塩分：1.9g	◎セサミサブレ 麦茶 エネルギー：599kcal脂質：24.9g たんぱく質：19.6g 塩分：1.5g	せんべい ショア エネルギー：589kcal脂質：19.8g たんぱく質：15.1g 塩分：1.6g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：587kcal脂質：8.7g たんぱく質：14.8g 塩分：1.3g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：523kcal脂質：16.7g たんぱく質：15.5g 塩分：1.3g
日付	20日	21日	22日	23日	24日★地産地消★	25日
昼食	 さわら梅みそ焼き ほうれん草胡麻和え (ほうれん草、もやし、人参) みそ汁 (キャベツ、お豆腐、長ねぎ) グレープフルーツ	からあげ キャベツのマヨ和え (キャベツ、コーン、ツナ、卵黄リセーダ) ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、人参) メロン	キーマカレー (ひき肉、玉ねぎ、人参) スパゲティサラダ (キャベツ、人参、胡瓜) 冬瓜スープ (冬瓜、長ねぎ、わかめ) ピーチヨーグルト	さばのみそ煮 大根と胡瓜さっぱり和え ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、ニラ) グレープフルーツ	ポークチャップ (豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン) ささみ中華サラダ (ささみ、チンゲン菜、もやし) 春雨スープ (豚肉、ベーコン、しいたけ、ニラ、さば、わかめ) すいか	
	午後おやつ		◎胡麻ちんすこう 牛乳 エネルギー：509kcal脂質：17.0g たんぱく質：19.8g 塩分：1.7g	◎マシュマロサンド 麦茶 エネルギー：503kcal脂質：18.6g たんぱく質：15.2g 塩分：1.8g	おからの寒クッキー ビルクル エネルギー：548kcal脂質：15.6g たんぱく質：17.6g 塩分：1.5g	◎おさつクッキー 麦茶 エネルギー：598kcal脂質：27.3g たんぱく質：16.2g 塩分：1.7g
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	春巻き 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、ほうれん草) 中華スープ (ニラ、豆腐、人参) グレープフルーツ	生煮焼き ブロックリーソテー (鶏肉、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー) ココロスープ (じゃが芋、玉ねぎ、人参) メロン	ホキのポテト焼き スティック野菜 (胡瓜、人参、大根) みそ汁 (油揚げ、わかめ、長ねぎ) グレープフルーツ	タンドリーチキン ちくわサラダ (ちくわ、大根、胡瓜、人参) ナスのみそ汁 (ナス、高野豆腐、長ねぎ) ゼリー	鶏肉のごま味噌焼き トマトサラダ (わかめ、トマト、キャベツ、胡瓜) チンゲン菜スープ (チンゲン菜、ベーコン、コーン) バナナ	ごはんいらない日 7日、15日、17日 未満児は毎日主食提供です
	午後おやつ	◎マシュマロドロッツクッキー 牛乳 エネルギー：533kcal脂質：18.6g たんぱく質：14.5g 塩分：1.9g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー：507kcal脂質：22.8g たんぱく質：13.3g 塩分：1.2g	◎ジャムスコーン ビルクル エネルギー：525kcal脂質：15.9g たんぱく質：18.1g 塩分：1.9g	◎キャラットケーキ 麦茶 エネルギー：525kcal脂質：13.1g たんぱく質：18.1g 塩分：1.7g	鉄ウエハース ショア エネルギー：503kcal脂質：13.9g たんぱく質：21.4g 塩分：1.3g

3歳未満児…エネルギー 457 kcal (467) たんぱく質 15.4g (19.8) 脂質 14.7g (13.0) 塩分 1.4g (1.4)

3歳以上児…エネルギー 533kcal (574) たんぱく質 18.7g (24.4) 脂質 18.1g (15.9) 塩分 1.7g (1.5)

※ () 内は給食栄養目標値です。栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。