

令和 8 年 7 月 献立表 (幼児)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	16 木	昼食 ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ パン缶	米 さつまいも	ハンバーグ	ねぎ ブロッコリー にんじん コーン パン缶	エネルギー615KCal たんぱく質23.3g 脂 質 24.0g カルシウム 233mg 食塩相当量 2.3g
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ		牛乳		
2 木	昼食	ミート焼きそば コンソメスープ 大根とツナのサラダ 黄桃缶	焼きそば類	豚ひき肉 ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ わかめ 大根 きゅうり コーン 黄桃缶	エネルギー524KCal たんぱく質17.0g 脂 質 18.2g カルシウム 164mg 食塩相当量 2.6g
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク		牛乳 ラスク		
3 金	27 月	昼食 豚丼 味噌汁 インゲンのおかか和え バナナ	米	豚肉 油揚げ ハム	玉ねぎ ねぎ 人参 なめこ いんげん 人参 バナナ	エネルギー488KCal たんぱく質 19.6g 脂 質 14.1g カルシウム 70g 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	麦茶 お好み焼き		お好み焼き		
6 月	23 木	昼食 ご飯 すまし汁 鶏肉の胡麻みそ焼き きんぴらごぼう フルーツカクテル缶	米 ごま	豆腐 鶏肉 さつまあげ	あさつき ごぼう 人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 483KCal たんぱく質 18.6g 脂 質 14.3g カルシウム173mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ		牛乳		
7 火	★ 七夕 給食 ☆ ミ	昼食 七夕寿司 すまし汁 星のハンバーグ カリフラワーサラダ 洋梨缶	米 そうめん	ツナ なると ハンバーグ ベーコン	人参 きゅうり のり こまつな カリフラワー ブロッコリー 人参 洋梨缶	エネルギー 543KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 16.3g カルシウム 157mg 食塩相当量 2.2g
	午後おやつ	麦茶 七夕ゼリー				
8 水	17 金	昼食 ふりかけご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 白桃缶	米 じゃがいも	たまご 鮭 油揚げ	切干大根 人参 いんげん 白桃缶	エネルギー 616KCal たんぱく質 24.4g 脂 質 11.6g カルシウム 222mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ		牛乳		
9 木	28 火	昼食 ロールパン 野菜スープ チキンカツ キャベツとツナのサラダ みかんヨーグルト	パン	チキンカツ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 はくさい キャベツ 人参 みかん缶	エネルギー 460KCal たんぱく質 19.8g 脂 質 14.7g カルシウム 103mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき				
10 金	21 火	昼食 チキンカレーライス コロッケ 小松菜とちくわの和え物 リンゴ缶	米 じゃがいも	鶏肉 コロッケ ちくわ	玉ねぎ にんじん 小松菜 にんじん リンゴ缶	エネルギー599KCal たんぱく質 19.5g 脂 質 9.7g カルシウム 218mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	飲むヨーグルト マスカットゼリー		ヨーグルト		
13 月	29 水	昼食 ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草の胡麻和え 白桃缶	米 すりごま	鶏肉 ささみ	もやし えのき マーメレード ほうれん草 にんじん 白桃缶	エネルギー 462KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 8.4g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル		牛乳		
14 火	30 木	二色ご飯 味噌汁 かぼちゃのサラダ オレンジ	米 麩 マヨネーズ	鶏ひき肉 たまご ハム	グリーンピース キャベツ かぼちゃ きゅうり オレンジ	エネルギー 624KCal たんぱく質 22.8g 脂 質 18.8g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	やさしいジュース たまごボーロ			野菜ジュース	
15 水	24 金	冷やし中華 餃子 小松菜の胡麻和え りんごゼリー	中華麺 すりごま	たまご ハム 餃子	きゅうり 小松菜 にんじん りんごゼリー	エネルギー 557Cal たんぱく質 20.1g 脂 質 11.8g カルシウム 154mg 食塩相当量 3.4g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき				
22 水	☆ お誕生 日給食 ☆	わかめご飯 味噌汁 ヒレカツ シーザーサラダ ストロベリーゼリー	米	ヒレカツ ハム 粉チーズ	大根 ねぎ ブロッコリー にんじん	エネルギー668Cal たんぱく質 18.9g 脂 質 20.3g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト		
31 金	★ 夏祭 り給食 ★	焼きそば 中華スープ アメリカンドッグミニ 焼きトウモロコシ風 マスカットゼリー	焼きそば類	豚肉 絹ごし豆腐 アメリカンドッグ	キャベツ 玉ねぎ にんじん あさつき コーン	エネルギー 603Cal たんぱく質 20.6g 脂 質 17.6g カルシウム 81mg 食塩相当量 3.8g
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き		たこ焼き		

