

令和8年7月献立表(未満児)

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481KCal たんぱく質18.1g 脂 質 18.7g カルシウム 197mg 食塩相当量 1.8g
	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417KCal たんぱく質13.5g 脂 質 14.2g カルシウム 132mg 食塩相当量 2.1g
	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386KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 11.1g カルシウム 55g 食塩相当量 1.26g
	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 376KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 11.1g カルシウム134mg 食塩相当量 1.2g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ	牛乳			
7 火	★ 七夕 給食 ☆ シ	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 なた 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 409KCal たんぱく質 11.9g 脂 質 12.6g カルシウム 124mg 食塩相当量 1.7g
	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 485KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 9.1g カルシウム 174mg 食塩相当量 1.0g
	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 376KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 11.9g カルシウム 84mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかし				
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448KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 7.5g カルシウム 172mg 食塩相当量 1.4g
	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 362KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 6.5g カルシウム 135mg 食塩相当量 1.2g
	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 475KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 14.6g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	やさしいジュース たまごボーロ				
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 418Cal たんぱく質 14.9g 脂 質 8.8g カルシウム 117mg 食塩相当量 2.6g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかし				
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515Cal たんぱく質 14.7g 脂 質 16.1g カルシウム 107mg 食塩相当量 1.8g
	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 473Cal たんぱく質 16.1g 脂 質 13.5g カルシウム 63mg 食塩相当量 3.0g
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き		たこ焼き		

※おやつ7月20日(月)たまごボーロ
※マヨネーズは、たまご・乳不使用タイプになります。