



# 令和8年 7月献立表



★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

ふきのとう保育園

| 日曜日     |     | 献立名                                                       | 3時のおやつ                                     | さいりょう                                |                                                                     |                                            | その他                                                             |
|---------|-----|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|         |     |                                                           | 延長                                         | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類        | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類                                     | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類             |                                                                 |
| 1・15・29 | 水   | アマランサスごはん<br>じゃがいもとしめじの清汁<br>松風焼き風<br>ネバネバ和え<br>麦茶        | ビーフン<br>麦茶<br><br>青のりごまごはん<br>麦茶           | 鶏ひき肉、木綿豆腐、赤みそ(田舎味噌)、ひきわり納豆、ツナ缶       | ぶなしめじ、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、もやし、キャベツ、にら、あおのり                     | 精白米、アマランサス、じゃがいも、米サラダ油、ビーフン、ごま油            | かつお・昆布だし、食塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、マヨドレ、麦茶                           |
| 2・16・30 | 木   | アマランサスごはん<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>鯖の香味焼き<br>小松菜とひじきのお浸し<br>麦茶    | すんだおはぎ<br>牛乳<br><br>塩昆布ごはん<br>麦茶           | 木綿豆腐、赤みそ(田舎味噌)、鯖、油揚げ、牛乳              | わかめ、長ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、枝豆                                           | 精白米、アマランサス、上白糖                             | かつお・昆布だし、清酒、こいくちしょうゆ、塩昆布、麦茶                                     |
| 3・17・31 | 金   | ドライカレー<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーのじゃこサラダ<br>麦茶                  | 冷や汁ひやむぎ<br>麦茶<br><br>鮭ごはん<br>麦茶            | 鶏ひき肉、しらす干し、かつお節、ツナ缶、木綿豆腐、白みそ(信州味噌)、鮭 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、コーン、パセリ、ブロッコリー、きゅうり、長ねぎ                    | 精白米、米サラダ油、ひやむぎ、白すりごま                       | カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、顆粒コンソメ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶              |
| 4・18    | 土   | レタスチャーハン<br>切干大根と焼き豆腐の味噌汁<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>麦茶          | 豆乳きな粉蒸しパン<br>牛乳<br><br>クッキー、せんべい<br>麦茶     | さんまの蒲焼缶、焼き豆腐、白みそ(信州味噌)、きな粉、豆乳、牛乳     | レタス、長ねぎ、切干大根、もやし、ほうれん草、にんじん                                         | 精白米、ごま油、ホットケーキミックス粉                        | こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、クッキー、せんべい、麦茶                               |
| 6・21    | 月・火 | アマランサスごはん<br>きのこのスープ<br>青椒肉絲<br>チンゲン菜の中華和え<br>麦茶          | ツナマヨサラダパン<br>牛乳<br><br>おかかごはん<br>麦茶        | 豚小間肉、ツナ缶、牛乳、かつお節                     | エリンギ、ぶなしめじ、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、チンゲン菜、にんじん、キャベツ      | 精白米、アマランサス、上白糖、ごま油、片栗粉、白いりごま、ロールパン         | かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、清酒、食塩、マヨドレ、麦茶                    |
| 7       | 火   | セタらし寿司<br>オクラとえのきの清汁<br>鶏の唐揚げ<br>かぼちゃのサラダ<br>すいか 麦茶       | 天の川ゼリー<br>牛乳<br><br>菜飯ごはん<br>麦茶            | 鶏もも肉、ツナ缶、牛乳                          | れんこん、にんじん、さやいんげん、刻みのり、オクラ、えのきたけ、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、すいか、みかん缶、みかんジュース、粉寒天 | 精白米、上白糖、片栗粉、米サラダ油、米白絞油                     | 米酢、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、食塩、清酒、こいくちしょうゆ、ブルーハワイシロップ、菜飯のもと、麦茶         |
| 8・22    | 水   | 親子丼<br>茄子と油揚げの味噌汁<br>オクラと大根のおかか和え<br>麦茶                   | マカロニきな粉<br>牛乳<br><br>ゆかりごはん<br>麦茶          | 鶏小間肉、鶏卵、油揚げ、赤みそ(田舎味噌)、かつお節、きな粉、牛乳    | たまねぎ、万能ねぎ、なす、オクラ、大根                                                 | 精白米、マカロニ、上白糖、米サラダ油                         | うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、こいくちしょうゆ、食塩、ゆかり、麦茶                        |
| 9・23    | 木   | なすとトマトのスパゲッティ<br>ほうれん草ともやしのスープ<br>磯辺粉ふき芋<br>オレンジ<br>麦茶    | 高野豆腐入り混ぜご飯<br>麦茶<br><br>ツナカレーごはん<br>麦茶     | 鶏小間肉、高野豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶                   | なす、トマト、たまねぎ、ニンニク、パセリ、もやし、ほうれん草、あおのり、オレンジ、にんじん                       | スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、米サラダ油、上白糖、精白米           | トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、麦茶              |
| 10・24   | 金   | アマランサスごはん<br>豆腐とオクラの味噌汁<br>鯖のみぞれ煮<br>五目きんぴら<br>麦茶         | とうもろこし<br>源氏パイ<br>牛乳<br><br>しらす醤油ごはん<br>麦茶 | 木綿豆腐、白みそ(信州味噌)、鯖、牛乳、しらす干し            | オクラ、大根、ごぼう、れんこん、にんじん、グリーンピース、白いりごま、とうもろこし                           | 精白米、アマランサス、薄力粉、上白糖、つきこんにやく、ごま油             | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん、源氏パイ、麦茶                                   |
| 11・25   | 土   | 麻婆丼<br>ワカメスープ<br>切干大根の和え物<br>麦茶                           | 魅ラスク<br>牛乳<br><br>クッキー、せんべい<br>麦茶          | 木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ(田舎味噌)、テンメンジャン、きな粉、牛乳   | たけのこ、乾しいたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく、わかめ、えのきたけ、切干大根、にんじん、きゅうり、もやし               | 精白米、ごま油、上白糖、片栗粉、焼き麩、バター、グラニュー糖             | こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、うすくちしょうゆ、米酢、麦茶、せんべい、クッキー                   |
| 13・27   | 月   | アマランサスごはん<br>なめこほうれん草の味噌汁<br>鯖のスコップコロケ<br>カラフル和風サラダ<br>麦茶 | ヨーグルトケーキ<br>牛乳<br><br>ひじき炊き込みごはん<br>麦茶     | 赤みそ(田舎味噌)、鮭、プレーンヨーグルト、鶏卵、牛乳          | なめこ、ほうれん草、たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、わかめ、コーン、乾ひじき                           | 精白米、アマランサス、じゃがいも、パン粉、米サラダ油、ホットケーキミックス粉、上白糖 | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米酢、みりん、食塩、麦茶                                  |
| 14・28   | 火   | 食パン<br>オニオンスープ<br>鶏肉のレモン和え<br>大根のごまマヨドレサラダ<br>麦茶          | わかめしらすおにぎり<br>麦茶<br><br>コーンごはん<br>麦茶       | 鶏もも肉、ツナ缶、しらす干し                       | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、大根、きゅうり、コーン                                         | 食パン、片栗粉、上白糖、米サラダ油、白すりごま                    | 顆粒コンソメ、こいくちしょうゆ、みりん、マヨドレ、米酢、食塩、ポッカレモン、いちごジャム、精白米、炊き込みわかめ、バター、麦茶 |

◎納品の都合により、食材の一部が  
変更になる場合がございます。

◎除去・代替食のお子様は、安全管理を  
最優先にした献立となっております。

あらかじめご了承ください。

今月の栄養価 (基準値)

1～2歳児  
エネルギー：442Kcal  
(463Kcal)  
タンパク質：17.8 g  
(17.3 g)  
塩 分：1.7 g  
(1.5 g)

今月の栄養価 (基準値)

3～5歳児  
エネルギー：520Kcal  
(590Kcal)  
タンパク質：19.2 g  
(21.9 g)  
塩 分：2.0 g  
(1.6 g)

## 今月の目標

暑さに負けない体力を  
作るための栄養を  
夏野菜から摂取する

夏野菜を育てて  
食材に興味を持ってもらう

## 今月の行事食

### 旬の食材

あじ・さば・するめいか  
えだまめ・おくら・きゅうり  
トマト・なす・ピーマン・とうが  
ん  
モロヘイヤ・とうもろこし  
メロン・すいか・すもも