



7月 給食献立

2026年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価		朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	水	エネルギー	504	576	牛乳 ビスコ	ご飯	大豆・ツナ 揚げ・味噌	ケチャップ・キャベツ 小松菜・人参 なす・ねぎ	米 牛肉コロッケ・植物油・とんかつソース・塩 ごまだれ	牛乳 オレンジ寒天 味しらべ	牛乳	オレンジ ジュース 上白糖 寒天 味しらべ
		蛋白質	15.4	16.6		g						
		脂質	18.8	20.0		g						
		食塩	1.6	2.1		g						
2	木	エネルギー	579	657	牛乳 バナナ	ご飯	鶏肉 味噌	チンゲン菜 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・マーマレード・上白糖 和風ドレッシング	牛乳 クッキー	牛乳	小麦粉 上白糖 マーガリン
		蛋白質	18.4	21.4		g						
		脂質	24.3	28.0		g						
		食塩	1.3	1.9		g						
3	金	エネルギー	426	434	牛乳 ソフト サラダ	ご飯	ホキ コンソメ	玉ねぎ・パセリ・かぼちゃ カリフラワー・人参 玉ねぎ・人参・ほうれん草	米 塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖 塩	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶 杏仁豆腐
		蛋白質	18.5	18.0		g						
		脂質	12.8	11.0		g						
		食塩	1.4	1.6		g						
4	土	エネルギー	164	149	牛乳 ぱりんこ	お弁当会				牛乳 ぼたぼた焼き 星たべよ	牛乳	ぼたぼた 焼 星たべよ
		蛋白質	7.0	5.5		g						
		脂質	9.5	8.2		g						
		食塩	0.4	0.4		g						
6	月	エネルギー	522	585	牛乳 たべっこ ベイビー	やきとり丼	鶏肉 絹ごし豆腐・味噌	白ねぎ・のり ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・なたね油・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 ツナパン	牛乳 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ エッグケア ホットケーキ キミックス なたね油
		蛋白質	21.0	22.8		g						
		脂質	22.1	23.5		g						
		食塩	1.6	1.9		g						
7	火	エネルギー	401	460	牛乳 サッポロ ポテト	散らし寿司	高野豆腐・鮭フレーク・錦糸玉子 小判型がんも	干し椎茸・きゅうり・のり インゲン・人参 人参・ねぎ	米・酢・上白糖・塩・ごま・しょうゆ しょうゆ・上白糖・みりん そうめん・しょうゆ・塩	お茶 すいか 星たべよ	すいか	ほうじ茶 星たべよ
		蛋白質	14.8	16.5		g						
		脂質	12.5	14.4		g						
		食塩	1.4	1.9		g						
8	水	エネルギー	453	476	牛乳 ビスコ	牛丼	牛肉 粉かつお 厚揚げ・味噌	玉ねぎ・ねぎ 小松菜・人参 玉ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 きな粉バナナ	牛乳 きな粉	バナナ 上白糖 メープル シロップ
		蛋白質	22.9	24.9		g						
		脂質	12.6	10.9		g						
		食塩	1.2	1.4		g						
10	金	エネルギー	478	484	牛乳 ソフト サラダ	ご飯	さば・味噌	しょうが・大根 ほうれん草・コーン・人参 人参・みつば	米 酒・上白糖・みりん・しょうゆ 和風ドレッシング おつゆ麩・しょうゆ・塩	牛乳 野菜ジュース 蒸しパン	牛乳	ホットケーキ キミックス 上白糖 野菜 ジュース
		蛋白質	20.4	19.9		g						
		脂質	14.7	12.3		g						
		食塩	1.4	1.7		g						
11	土	エネルギー	329	385	牛乳 ぱりんこ	五目うどん	豚肉・細切り蒲鉾	玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・しその香 パイン缶	うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ	牛乳 きな粉餅せんべい ハッピーターン	牛乳	きなこ餅 ハッピー ターン
		蛋白質	15.0	16.3		g						
		脂質	11.4	11.0		g						
		食塩	1.4	1.6		g						
13	月	エネルギー	546	617	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯	豚肉・鶏卵・だしの素 味噌	玉ねぎ・ごぼう・人参・ねぎ チンゲン菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・しょうゆ ごまだれ さつま芋	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 鶏卵	ホットケーキ キミックス 有塩バター マーマレード
		蛋白質	20.7	22.6		g						
		脂質	21.0	22.4		g						
		食塩	1.7	2.1		g						
14	火	エネルギー	419	393	牛乳 マリー	ご飯	鮭・味噌	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・人参 小松菜・人参・コーン	米 上白糖・しょうゆ・酒・みりん 青じそドレッシング しょうゆ・塩	お茶 米粉のチヂミ	豚ミンチ	ほうじ茶 米粉 片栗粉 ポン酢 ごま油
		蛋白質	18.4	16.5		g						
		脂質	12.2	8.2		g						
		食塩	1.4	1.7		g						
15	水	エネルギー	654	760	牛乳 ビスコ	ご飯	チキンカツ ツナ 味噌	ケチャップ・カリフラワー 白菜・人参 大根・玉ねぎ・ねぎ	米 植物油・とんかつソース・塩 和風ドレッシング	牛乳 ふのラスク	牛乳	おつゆ麩 マーガリン 上白糖
		蛋白質	23.3	27.6		g						
		脂質	27.3	31.0		g						
		食塩	1.6	2.0		g						

日	曜日	栄養価			朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児	kcal			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
16	木	エネルギー	398	414	牛乳 ソフト サラダ	冷やしきつねうどん じゃがいもきんぴら オレンジ	揚げ	わかめ・ねぎ 人参 オレンジ	うどん・しょうゆ・上白糖・めんつゆ じゃが芋・しょうゆ・上白糖・ごま油	お茶 カルシウム おにぎり	ちりめん じゃこ	小松菜	ほうじ茶 米 塩 しょうゆ ごま油 ごま
		蛋白質	12.7	12.2									
		脂質	9.9	6.6									
		食塩	2.2	2.5									
17	金	エネルギー	579	622	牛乳 バナナ	夏野菜カレー ブロッコリーのマヨ和え 青りんごゼリー	豚肉	かぼちゃ・なす・ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト・れんこん	米・なたね油・カレールー エッグケア 青りんごゼリー	牛乳 ジャムクラッカー サンド	牛乳		全粒粉 クラッカー いちご ジャム
		蛋白質	19.0	20.1									
		脂質	19.8	20.9									
		食塩	2.3	2.7									
18	土	エネルギー	407	484	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 春雨スープ 黄桃缶	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参 黄桃缶	米・しょうゆ・塩・ごま油 春雨・塩	牛乳 ソフトサラダ きな粉餅せんべい	牛乳		ソフト サラダ きなこ餅
		蛋白質	12.5	13.2									
		脂質	12.3	12.5									
		食塩	1.4	1.7									
21	火	エネルギー	374	370	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 わかめのすまし汁	さわら・白味噌 揚げ 細切り蒲鉾	インゲン ひじき・グリーンピース・人参 わかめ	米 酒・みりん・上白糖・しょうゆ しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・塩	お茶 たご焼き	粉かつお	青のり	ほうじ茶 たごやき とんかつ ソース
		蛋白質	17.6	16.0									
		脂質	11.2	8.7									
		食塩	1.7	2.3									
22	水	エネルギー	583	642	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ・木綿豆腐・牛乳 ツナ コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ・ブロッコリー 人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 パン粉・塩・なたね油 マカロニ・エッグケア・しょうゆ・塩 しょうゆ・塩	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリン ミックス
		蛋白質	23.0	25.4									
		脂質	23.3	24.4									
		食塩	1.1	1.6									
23	木	エネルギー	541	574	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のチーズ焼き チンゲン菜のポン酢和え えのきの味噌汁	鶏肉・チーズ 味噌	ケチャップ・パセリ・かぼちゃ チンゲン菜・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	米 塩・しょうゆ・上白糖 ポン酢・上白糖	牛乳 さつま芋スティック	牛乳		さつま芋 グラニュー糖 植物油
		蛋白質	20.3	21.2									
		脂質	21.0	21.6									
		食塩	1.4	1.7									
24	金	エネルギー	491	522	牛乳 ソフト サラダ	ピビンバ風ごはん もやしのナムル 豆腐のスープ	合挽きミンチ 絹ごし豆腐・チキンスープ	ほうれん草・大根・人参 もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・にら	米・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 りんごパイ	牛乳	りんご缶	パイシート
		蛋白質	20.4	22.1									
		脂質	21.5	22.1									
		食塩	1.5	1.7									
25	土	エネルギー	374	403	牛乳 ぱりんこ	ウインナーピラフ 野菜スープ みかん缶	ウインナー・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン みかん缶	米・なたね油・塩 しょうゆ・塩	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
		蛋白質	12.2	11.7									
		脂質	10.9	9.4									
		食塩	1.7	2.1									
27	月	エネルギー	506	539	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯 鯖の香味焼き ほうれん草のおかか和え わかめの味噌汁	さば 粉かつお 揚げ・味噌	しょうが・ねぎ・インゲン ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油 しょうゆ・上白糖	牛乳 抹茶ちんすこう	牛乳		小麦粉 片栗粉 上白糖 グリーン ティ なたね油
		蛋白質	20.9	20.7									
		脂質	19.6	19.3									
		食塩	1.3	1.6									
28	火	エネルギー	424	442	牛乳 マリー	中華そば 冬瓜と鶏肉のくず煮 パイン缶	豚肉・チキンスープ 鶏肉	コーン・もやし・人参・チンゲン菜 冬瓜・人参 パイン缶	中華そば・しょうゆ・塩・ごま油 しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	牛乳 スティックケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケー キミックス 上白糖
		蛋白質	19.9	21.5									
		脂質	14.3	13.3									
		食塩	1.6	1.9									
29	水	エネルギー	563	656	牛乳 ビスコ	ご飯 麻婆なす 餃子 中華スープ	豚ミンチ・チキンスープ・味噌 餃子 チキンスープ	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・ねぎ 玉ねぎ・干し椎茸・にら	米 ごま油・しょうゆ・上白糖・片栗粉 塩	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ		シュースト ポテト 植物油 塩
		蛋白質	19.0	21.8									
		脂質	23.1	25.7									
		食塩	1.8	2.3									
30	木	エネルギー	420	414	牛乳 バナナ	ロールパン 豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 カラフルサラダ コンソメスープ	豚肉・コンソメ	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・ケチャップ ブロッコリー・パプリカ(赤)・パプリカ(黄) 玉ねぎ・かぼちゃ	ロールパン じゃが芋・なたね油・ウスターソース・上白糖 和風ドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 とうもろこし	牛乳		とうもろこし 塩
		蛋白質	19.0	19.7									
		脂質	13.0	12.0									
		食塩	2.2	2.5									
31	金	エネルギー	388	409	牛乳 ソフト サラダ	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ	鶏肉・ヨーグルト	レモン果汁・ケチャップ・小松菜 キャベツ・人参・きゅうり	米 カレー粉・なたね油・しょうゆ・上白糖 青じそドレッシング	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) ぼたぼた 焼
		蛋白質	15.1	16.3									
		脂質	12.5	11.5									

