

予定献立表(通園) 令和8年7月分

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
1 水	混ぜごはん	鶏のつくね煮、ゆでブロッコリー、小松菜、白菜、海苔、かつお和え、そうめん、にんじんのすまし汁、くだもの(すいか)	米、干しとうめん、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、カルピス、みそ、ゼラチン、でんぷ、かつお節	すいか(小玉)、にんじん、はくさい、みかん、ぶ、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、しいたけ、かんぴょう(乾)、しょうが、焼き	エネルギー 362 たんぱく質 17.1 カルシウム 155 食物繊維 2.9 食塩 1.7	362	おかし
	七夕のつどい	牛乳、七夕ゼリー						
2 木	ごはん(ふりかけ)	小田巻蒸し80、白菜とほうれん草のゆかり和え、かぶとかぶの葉の味噌汁、くだもの(黄桃缶)	米、干しとうめん、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉(もも)、みそ	キャベツ、かぶ、もも缶(黄桃)、ほうれん草、かぶ、葉、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 299 たんぱく質 13.7 カルシウム 156 食物繊維 3.3 食塩 1.3	299	ももゼリー
		牛乳						
3 金	ごはん	さけのコンマヨネーズ焼き、いんげん、キャベツとブロッコリーのサラダ、なすと白菜のスープ、くだもの(りんご)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、さけ、粉チーズ	なす、キャベツ、りんご、ブロッコリー、いんげん、はくさい、クリームコーン缶	エネルギー 335 たんぱく質 17.2 カルシウム 119 食物繊維 4.6 食塩 1.3	335	パパロア
		牛乳						
6 月	ごはん	マーボー豆腐、キャベツとほうれん草の甘酢和え、冬瓜と万能ねぎのスープ、くだもの(黄桃缶)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、とうがら、もも缶(黄桃)、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、ほうれん草	エネルギー 284 たんぱく質 11.4 カルシウム 143 食物繊維 2.9 食塩 1.4	284	とろける杏仁豆腐
		牛乳						
7 火	ごはん	五目卵焼き、白菜と人参の海苔和え、なすと玉ねぎの味噌汁、くだもの(みかん)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、みそ、鶏ひき肉、かつお節	はくさい、なす、みかん、にんじん、たまねぎ、いんげん、しいたけ、焼きのり	エネルギー 308 たんぱく質 12.9 カルシウム 127 食物繊維 3.0 食塩 1.4	308	チーズマフィン
		牛乳						
8 水	ごはん	ポーキーズ、カレーポテ、かぶとかぶ葉のスープ、くだもの(バナナ)、ココア牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚肉、大豆水煮缶、豚ひき肉、生クリーム、バター	かぶ、バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、葉、いんげん、グリーンピース	エネルギー 354 たんぱく質 15.3 カルシウム 134 食物繊維 6.3 食塩 1.4	354	ミルク餅
		ココア牛乳						
9 木	食パン	チキントマト煮、ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)フレドレ、じゃがいもとほうれん草のスープ、くだもの(メロン)	食パン(8枚切り)、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ、油漬缶	キャベツ、メロン、トマト缶、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、いちごジャム、粉かんでん、にんにく	エネルギー 296 たんぱく質 16.7 カルシウム 110 食物繊維 6.4 食塩 1.8	296	ミルクココアプリン
		牛乳						
10 金	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ、キャベツと人参のごま和え、味噌とほうれん草の味噌汁、くだもの(白桃缶)	米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖、すりごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ	キャベツ、もも缶(白桃)、にんじん、ほうれん草、ねぎ、いんげん	エネルギー 339 たんぱく質 14.0 カルシウム 167 食物繊維 3.6 食塩 1.2	339	おかし
		牛乳						
13 月	ゆかりごはん	にんじん豆腐、ほうれん草と白菜のお浸し、里芋とチンゲンサイの味噌汁、くだもの(みかん)	里芋、米、片栗粉	牛乳、卵、みそ、かつお節	みかん缶、はくさい、ほうれん草、チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 292 たんぱく質 13.0 カルシウム 138 食物繊維 2.4 食塩 1.5	292	ももゼリー
		牛乳						
14 火	スパゲッティ	ミートソース、ブロッコリー人参ツナのスープ、じゃがいもと小松菜のスープ、くだもの(白桃缶)	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ、油漬缶、粉チーズ	ブロッコリー、もも缶(白桃)、にんじん、たまねぎ、こまつな	エネルギー 309 たんぱく質 14.0 カルシウム 123 食物繊維 6.2 食塩 1.7	309	パウンドケーキ
		牛乳						
15 水	ごはん	かじきのあずま煮、白菜と人参のごま酢和え、冬瓜と万能ねぎのすまし汁、くだもの(りんご)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、すりごま	牛乳、かじき	はくさい、とうがら、りんご、にんじん、万能ねぎ、しょうが	エネルギー 315 たんぱく質 13.3 カルシウム 119 食物繊維 1.8 食塩 1.2	315	チーズマフィン
		牛乳						

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
16 木	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー、大根とハムのサラダ、豆腐とキャベツのスープ、くだもの(黄桃缶)	米、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、バター	もも缶(黄桃)、だいこん、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	エネルギー 328 たんぱく質 17.4 カルシウム 132 食物繊維 2.6 食塩 1.2	328	プリン
		牛乳						
17 金	ごはん	豆腐のチーズ焼き、人参甘煮、かぼちゃサラダ、なすと長ねぎの味噌汁、くだもの(みかん)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、スライスチーズ、みそ	なす、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 326 たんぱく質 11.5 カルシウム 183 食物繊維 3.4 食塩 1.5	326	パパロア
		牛乳						
21 火	ごはん	鶏肉(かた風(飯あん))、ブロッコリー、キャベツとみかんのサラダ、里芋と玉ねぎの味噌汁、くだもの(黄桃缶)	米、さといも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、粉チーズ、バター	キャベツ、もも缶(黄桃)、ブロッコリー、みかん缶、たまねぎ、きゅうり	エネルギー 330 たんぱく質 16.7 カルシウム 118 食物繊維 2.2 食塩 1.3	330	ミルク餅
		牛乳						
22 水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き、いんげん、かぼちゃと玉ねぎの煮物、なすと小松菜のスープ、くだもの(みかん)	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	なす、かぼちゃ、みかん缶、いんげん、たまねぎ、こまつな、マーマレード(低糖度)	エネルギー 293 たんぱく質 14.8 カルシウム 110 食物繊維 4.0 食塩 1.3	293	バナナコッタ
		牛乳						
23 木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃブロッコリーのコンマヨネーズ、万能ねぎと麩のすまし汁、くだもの(バナナ)、ココア牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、すりごま、片栗粉	牛乳、さけ、みそ	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん	エネルギー 322 たんぱく質 16.6 カルシウム 114 食物繊維 2.5 食塩 1.4	322	とろける杏仁豆腐
		ココア牛乳						
24 金	ごはん	カレーライス、キャベツとトマトのサラダ、大根と小松菜のスープ、くだもの(キウイ)、ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、バター、粉チーズ	だいこん、キャベツ、ゴールデンキウイ、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、にんにく	エネルギー 348 たんぱく質 11.2 カルシウム 140 食物繊維 4.8 食塩 1.0	348	ももゼリー
		牛乳						
27 月	ごはん	厚焼き卵おろしあん、小松菜人参のおかかあえ、じゃがいもと玉ねぎの味噌汁、くだもの(りんご)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、みそ、かつお節	こまつな、だいこん、りんご、たまねぎ、にんじん	エネルギー 300 たんぱく質 12.9 カルシウム 173 食物繊維 4.6 食塩 1.6	300	バナナマフィン
		牛乳						
28 火	ごはん	マーボーナス、春雨サラダ、大根とほうれん草のスープ、くだもの(キウイ)、ヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ	なす、だいこん、ゴールデンキウイ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、グリーンピース、にんにく	エネルギー 317 たんぱく質 10.8 カルシウム 132 食物繊維 3.2 食塩 1.3	317	パパロア
		牛乳						
29 水	ごはん	かじきのてりやき、マッシュポテ、ほうれん草とにんじんごま和え、大根と長ねぎの味噌汁、くだもの(白桃缶)	米、じゃがいも、すりごま、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、みそ、バター	ほうれん草、だいこん、もも缶(白桃)、ねぎ、にんじん	エネルギー 305 たんぱく質 15.0 カルシウム 132 食物繊維 4.4 食塩 1.4	305	とろける杏仁豆腐
		牛乳						
30 木	ごはん	煮込みハンバーグ、茹でブロッコリー、キャベツ人参ソテー、ズッキーニと小松菜のスープ、くだもの(みかん)	米、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、バター	ズッキーニ、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト缶詰	エネルギー 341 たんぱく質 14.0 カルシウム 125 食物繊維 2.2 食塩 1.3	341	ももゼリー
		牛乳						
31 金	ごはん	かぼちゃコロッケ、人参キャベツのゆかり和え、万能ねぎと麩の味噌汁、くだもの(バナナ)、ココア牛乳	米、油、パン粉、焼ふ、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ	かぼちゃ、キャベツ、バナナ、トマト缶、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	エネルギー 355 たんぱく質 11.1 カルシウム 115 食物繊維 3.8 食塩 1.1	355	おかし
		ココア牛乳						

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。