

7月献立表

令和8年 7月

[未満児]

| | | 1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) | 6(月) | 7(火) | 8(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 9時 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 |
| | コーンフレーク | コーンフレーク | おやつ昆布(朝) おやつこぶ | 炭酸せんべい 炭酸せんべい | おやついりこ(朝) かえりちりめん | スナックパン スナックパン | 桜エビ さくらえび | |
| 昼食 | ★ 七夕のついで ★ | ★ 七夕のついで ★ | ★ 七夕のついで ★ | ★ 七夕のついで ★ | ★ 七夕のついで ★ | ★ 七夕のついで ★ | ★ 七夕のついで ★ | ★ 七夕のついで ★ |
| | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ | ぶっかけ七夕そうめん そうめん・ひやむぎ |
| | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 | 鶏天 鶏むね プレミックス粉 しょうが うすくちしょうゆ 清酒 なたね油 |
| | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 | 添え野菜(とうもろこし) とうもろこし 食塩 |
| | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 | 乳酸菌飲料 乳酸菌飲料 |
| | 麦茶 麦茶 | 麦茶 麦茶 | 麦茶 麦茶 | 麦茶 麦茶 | 麦茶 麦茶 | 麦茶 麦茶 | 麦茶 麦茶 | 麦茶 麦茶 |
| | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま | おにぎり(ゆかり)(おやつ) 米 ゆかりふりかけ ごま |
| | おやついりこ かえりちりめん | おやついりこ かえりちりめん | おやついりこ かえりちりめん | おやついりこ かえりちりめん | おやついりこ かえりちりめん | おやついりこ かえりちりめん | おやついりこ かえりちりめん | おやついりこ かえりちりめん |
| | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 |
| | エネルギー : 527 kcal | エネルギー : 569 kcal | エネルギー : 483 kcal | エネルギー : 481 kcal | エネルギー : 595 kcal | エネルギー : 520 kcal | エネルギー : 542 kcal | |
| 脂質 : 12.3 g | 脂質 : 21.7 g | 脂質 : 16.8 g | 脂質 : 15.2 g | 脂質 : 20.1 g | 脂質 : 16.3 g | 脂質 : 23.8 g | | |
| たんぱく質 : 23.7 g | たんぱく質 : 23.8 g | たんぱく質 : 23.6 g | たんぱく質 : 14.5 g | たんぱく質 : 20.6 g | たんぱく質 : 19.7 g | たんぱく質 : 23.1 g | | |
| 塩分 : 2.1 g | 塩分 : 2.1 g | 塩分 : 2.2 g | 塩分 : 0.9 g | 塩分 : 1.8 g | 塩分 : 1.5 g | 塩分 : 1.9 g | | |
| カルシウム : 208 mg | カルシウム : 241 mg | カルシウム : 329 mg | カルシウム : 291 mg | カルシウム : 362 mg | カルシウム : 281 mg | カルシウム : 375 mg | | |
| 9(木) | 10(金) | 11(土) | 13(月) | 14(火) | 15(水) | 16(木) | | |
| 9時 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | | |
| | じゃこ しらす干し | じゃこ しらす干し | じゃこ しらす干し | じゃこ しらす干し | じゃこ しらす干し | じゃこ しらす干し | | |
| 昼食 | チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくどうもやし | チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくどうもやし | チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくどうもやし | チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくどうもやし | チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくどうもやし | チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくどうもやし | チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りょくどうもやし | |
| | ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん | ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん | ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん | ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん | ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん | ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん | ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん | |
| | フルーツ .. | フルーツ .. | フルーツ .. | フルーツ .. | フルーツ .. | フルーツ .. | フルーツ .. | |
| | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | |
| | エネルギー : 438 kcal | エネルギー : 613 kcal | エネルギー : 446 kcal | エネルギー : 483 kcal | エネルギー : 548 kcal | エネルギー : 513 kcal | エネルギー : 531 kcal | |
| | 脂質 : 13.3 g | 脂質 : 27.1 g | 脂質 : 16.4 g | 脂質 : 16.8 g | 脂質 : 23.9 g | 脂質 : 17.4 g | 脂質 : 17.1 g | |
| | たんぱく質 : 20.8 g | たんぱく質 : 22.4 g | たんぱく質 : 16.3 g | たんぱく質 : 17.0 g | たんぱく質 : 23.2 g | たんぱく質 : 22.2 g | たんぱく質 : 22.6 g | |
| | 塩分 : 2.3 g | 塩分 : 2.5 g | 塩分 : 1.5 g | 塩分 : 3.7 g | 塩分 : 1.7 g | 塩分 : 1.8 g | 塩分 : 1.7 g | |
| | カルシウム : 337 mg | カルシウム : 385 mg | カルシウム : 289 mg | カルシウム : 327 mg | カルシウム : 253 mg | カルシウム : 327 mg | カルシウム : 378 mg | |
| | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | 3時 | |
| 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | | |
| アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳 レモン | アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳 レモン | アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳 レモン | アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳 レモン | アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳 レモン | アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳 レモン | アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳 レモン | | |
| 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | 成分値 | | |
| エネルギー : 438 kcal | エネルギー : 613 kcal | エネルギー : 446 kcal | エネルギー : 483 kcal | エネルギー : 548 kcal | エネルギー : 513 kcal | エネルギー : 531 kcal | | |
| 脂質 : 13.3 g | 脂質 : 27.1 g | 脂質 : 16.4 g | 脂質 : 16.8 g | 脂質 : 23.9 g | 脂質 : 17.4 g | 脂質 : 17.1 g | | |
| たんぱく質 : 20.8 g | たんぱく質 : 22.4 g | たんぱく質 : 16.3 g | たんぱく質 : 17.0 g | たんぱく質 : 23.2 g | たんぱく質 : 22.2 g | たんぱく質 : 22.6 g | | |
| 塩分 : 2.3 g | 塩分 : 2.5 g | 塩分 : 1.5 g | 塩分 : 3.7 g | 塩分 : 1.7 g | 塩分 : 1.8 g | 塩分 : 1.7 g | | |
| カルシウム : 337 mg | カルシウム : 385 mg | カルシウム : 289 mg | カルシウム : 327 mg | カルシウム : 253 mg | カルシウム : 327 mg | カルシウム : 378 mg | | |

*都合により献立を変更することがあります。

7月献立表

令和8年 7月

[未満児]

| | | 17(金) | 18(土) | 20(月) | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) |
|------------|---|--|--|---|--|--|--|-------------------|
| 9時 | 牛乳 普通牛乳 | | | | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう | 牛乳 普通牛乳 |
| | じゃこ しらす干し | | | | おやついりこ(朝) かえりちりめん | スナックパン スナックパン | | おやつ昆布(朝) おやつこぶ |
| 昼食 | 麦ご飯 米 米粒麦 | ★ 夕涼み会 ★ | ★ 祝 日 ★ | ロールパン ロールパン | ロールパン ロールパン | 納豆ごはん 米 米粒麦 | キッズビビンバ 米 米粒麦 | 麦ご飯 米 米粒麦 |
| | 鶏のから揚げ 鶏もも 食塩 鶏むね こしょう かたくり粉 調合油 清酒 薄力粉 | | | ポークビーンズ だいず水煮 皮つきウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶詰 ケチャップ 食塩 こしょう 車糖 ぶなしめじ ウスターソース | さわらの味噌焼き さわら 淡色辛みそ みりん風調味料 車糖 清酒 | にんにくおろし タレ にんじん こまつな りよくともやし ミニトマト 鶏卵 ごま油 | ミートコロッケ じゃがいも あいびき たまねぎ 食塩 こしょう グリーンピース 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 | |
| | いんげんのソテー さやいんげん パプリカ 食塩 こしょう スイートコーン 調合油 | | | マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン マヨネーズ | 筑前煮 鶏もも ごぼう にんじん れんこん たけのこ水煮 生しいたけ さやいんげん 板こんにやく こいくちしょうゆ 本みりん | 中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま | 小松菜のおかか和え こまつな かつお缶詰 粉かつお こいくちしょうゆ | |
| | 中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩 | | | フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト | かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし | フルーツ .. | みそ汁・ ソフト豆腐 ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 葉ねぎ | |
| 3時 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | | | 麦茶 麦茶 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 |
| | フルーツサンド 食パン パイナップル缶詰 もも缶詰 バナナ クリーム 車糖 マーガリン | | | やみつきおにぎり(おやつ) 米 かつお削り節 塩昆布 葉ねぎ ごま ごま油 | ホットケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 普通牛乳 マーガリン | 揚げ桜エビ さくらえび プレミックス粉 調合油 | 人参ゼリー(おやつ) みかん飲料 寒天 車糖 にんじん | |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー : 574 kcal 脂 質 : 24.8 g たんぱく質 : 23.2 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 279 mg | 0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg | 0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg | 488 kcal 18.1 g 18.0 g 2.0 g 272 mg | 590 kcal 18.9 g 25.9 g 1.6 g 307 mg | 475 kcal 14.3 g 19.7 g 0.5 g 349 mg | 540 kcal 19.9 g 19.2 g 1.7 g 342 mg | |
| | | 25(土) | 27(月) | 28(火) | 29(水) | 30(木) | 31(金) | |
| 9時 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | |
| | 炭酸せんべい 炭酸せんべい | キャンデーチーズ キャンデーチーズ | バナナ バナナ | 炭酸せんべい 炭酸せんべい | コーンフレーク コーンフレーク | スティック人参 にんじん | | |
| 昼食 | 焼肉丼 米 牛もも にんじん キャベツ りよくともやし たまねぎ 青ピーマン タレ にんにくおろし しょうが | ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ | 麦ご飯 米 米粒麦 | 麦ご飯 米 米粒麦 | 和風ハンバーグ あいびき たまねぎ ナツメグ パン粉 普通牛乳 鶏卵 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 生しいたけ ぶなしめじ かたくり粉 混合だし えのきたけ | さばの黒ごま天ぷら まさば こいくちしょうゆ 料理酒 しょうが プレミックス粉 調合油 黒ごま | | |
| | みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし | キャベツのサラダ キャベツ きゅうり まぐろ缶詰 フレンチドレッシング | ひじき煮(れんこん) ほしひじき にんじん 油揚げ れんこん さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 車糖 清酒 | マーボーナス なす あいびき 青ピーマン にんじん 赤だしみそ にんにくおろし しょうが 調合油 清酒 車糖 こいくちしょうゆ ごま油 パプリカ 鶏がらスープ | スパゲッティサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ きゅうり スイートコーン にんじん マヨネーズ | キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖 | | |
| | カップゼリー ゼリー | パイとミカンのヨーグルト パイナップル缶詰 ヨーグルト みかん缶詰 | なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし | もやしとカニカマのサラダ りよくともやし かに風味かまぼこ きゅうり 胡麻ドレッシング | コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ スイートコーン コンソメ | みそ汁・ ソフト豆腐 カットわかめ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし | | |
| | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 麦茶 麦茶 | 牛乳おやつ 普通牛乳 | 麦茶 麦茶 | | |
| ビスコ ビスコ | じゃがバター じゃがいも マーガリン 食塩 パセリ | チーズサブレ パルメザンチーズ 薄力粉 マーガリン 車糖 普通牛乳 | ケチャップライス(おやつ) 米 皮つきウインナー たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 調合油 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ グリーンピース | 焼き立てパン(くるみ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 くるみ | フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク | | | |
| 成分値 | <一日合計> エネルギー : 529 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 19.4 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 322 mg | 573 kcal 24.1 g 20.8 g 1.9 g 375 mg | 497 kcal 19.5 g 20.2 g 1.7 g 343 mg | 416 kcal 10.0 g 14.6 g 1.7 g 151 mg | 594 kcal 23.7 g 21.8 g 1.2 g 267 mg | 462 kcal 17.0 g 19.9 g 1.6 g 290 mg | | |

*都合により献立を変更することがあります。