



7月 献立表

2026年

日	曜	午 前	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	未満児
1 15	水	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのうま煮 切干大根のナムル(チンゲン菜) みそ汁(わかめ・えのき) りんごジュース	牛乳(15日乳酸飲料) 茹でとうもろこし	厚揚げ・豚こま切れ肉 みそ・牛乳 乳酸飲料(15日のみ)	お菓子・米・油・砂糖 かたくり粉・ごま油 とうもろこし	はくさい・にんじん 切干しだいこん・チンゲンサイ カットわかめ・えのきたけ りんごジュース	飲み物 水・しょうゆ・酢・だし汁 食塩	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 1
2 16	木	飲み物 お菓子	カレーライス キャベツの大豆サラダ バナナ	牛乳 グレープゼリー お菓子	豚こま切れ肉・調製豆乳 大豆水煮・牛乳	お菓子・米・じゃがいも・油 小麦粉・マヨドレ・砂糖	にんじん・たまねぎ キャベツ・バナナ・粉寒天 グレープジュース100%	飲み物・カレー粉・水 コンソメ・ケチャップ 中濃ソース・食塩・しょうゆ	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 0.9
3 17	金	飲み物 お菓子	ロールパン ツナグラタン ひじき煮 野菜スープ(ほうれん草・人参) オレンジジュース	牛乳 チキンライスおにぎり	ツナ缶・調製豆乳・牛乳 鶏ささみ 油揚げ	お菓子・ロールパン マカロニ・油・小麦粉 パン粉・米	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・オレンジジュース 冷凍グリーンピース 干しひじき	飲み物・食塩・バセリ粉・水 コンソメ・ケチャップ	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.6
6 21	月	飲み物 お菓子	にんじんごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(ほうれん草・ねぎ) りんごジュース	牛乳 お豆腐パン	豚こま切れ肉・ツナ缶・みそ 牛乳・絹ごし豆腐	お菓子・米・小麦粉・油 マヨドレ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん・ブロッコリー ホールコーン・ほうれんそう・ねぎ りんごジュース	飲み物・酒・食塩・しょうゆ みりん・しょうがチューブ だし汁	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.4
7	火	飲み物 お菓子	にゅうめん 鶏のうま煮 短冊サラダ すいか	牛乳 七夕ゼリー お菓子	鶏もも肉・牛乳・調製豆乳 厚揚げ	お菓子・そうめん かたくり粉・油・砂糖 ごま油・白ごま	にんじん・ほうれんそう ホールコーン・大根 すいか・粉寒天・みかん缶 もも缶	飲み物・だし汁・みりん しょうゆ・食塩 しょうがチューブ・酢・水	エネルギー(kcal) 432 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2
8 22	水	飲み物 お菓子	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー 中華スープ(もやし・小松菜) ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのハウンドケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・ごま油・砂糖 かたくり粉・春雨・油 ホットケーキミックス	にんじん・ねぎ・もやし こまつな・かぼちゃ	飲み物・水・しょうゆ・食塩 酢・鶏ガラスープの素	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.2
9 23	木	飲み物 お菓子	ガパオライス にんじんサラダ コンソメスープ(キャベツ・なす) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	豚ひき肉・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・油・砂糖 白ごま・小麦粉	たまねぎ・なす・にんじん もやし・キャベツ・バナナ 干しぶどう	飲み物 しょうゆ・ウスターソース 鶏ガラスープの素・酢・水 コンソメ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 1.1
10 24	金	飲み物 お菓子	ごはん 白身魚の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジジュース	牛乳 ツナスパゲティ	白身魚・高野豆腐・油揚げ みそ・牛乳・ツナ缶	お菓子・米・マヨドレ パン粉・油・砂糖 スパゲティ	干しひじき・にんじん きやいんげん・かぼちゃ たまねぎ オレンジジュース	飲み物・食塩 しょうゆ・だし汁 バセリ粉	エネルギー(kcal) 438 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1
13 27	月	飲み物 お菓子	ごはん タンダーチキン 野菜ソテー みそ汁(豆腐・玉ねぎ) りんごジュース	牛乳 にんじんマフィン	鶏もも肉・調製豆乳 皮なしウインナー 絹ごし豆腐・みそ・牛乳	お菓子・米・油 ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん たまねぎ りんごジュース	飲み物 しょうがチューブ・カレー粉 食塩・ケチャップ 鶏ガラスープの素・しょうゆ だし汁	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 1.1
14 28	火	飲み物 お菓子	ごはん 鮭の照焼き 三色おひたし みそ汁(なす・油揚げ) ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	鮭・かつお削り節・油揚げ みそ・プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・小麦粉・油 砂糖	ほうれんそう・もやし にんじん・なす・バナナ	飲み物・しょうがチューブ 酒・しょうゆ・酢・だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.1
29	水	飲み物 お菓子	野菜にゅうめん シューマイ マセドアンサラダ オレンジジュース	牛乳 ふりかけおにぎり	豚ひき肉・木綿豆腐・牛乳 しらす干し・かつお削り節	お菓子・そうめん・油 かたくり粉・じゃがいも マヨドレ・米・白ごま・ごま油	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ 冷凍グリーンピース オレンジジュース・あおのり	飲み物・だし汁・みりん しょうゆ・食塩 しょうがチューブ 酢	エネルギー(kcal) 456 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.1
30	木	飲み物 お菓子	焼肉丼 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(白菜・しめじ) りんごジュース	牛乳 コーンホットケーキ	豚こま切れ肉・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・砂糖・白ごま 小麦粉・ごま油 ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ・はくさい・ぶなしめじ りんごジュース・ホールコーン	飲み物・しょうゆ・酒 しょうがチューブ・食塩 だし汁・水・コンソメ	エネルギー(kcal) 478 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 12 食塩相当量(g) 1.1
31	金	飲み物 お菓子	ごはん チキンスパアリブ 大根サラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ラスク	鶏もも肉・みそ・牛乳 食パン	お菓子・米・砂糖・マヨドレ 油	大根・にんじん・カットわかめ ホールコーン・キャベツ たまねぎ・バナナ	飲み物・しょうゆ・みりん・酢 酒・しょうがチューブ 食塩 だし汁	エネルギー(kcal) 423 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.1

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。