

7月 献立表 乳児

2026 年 7 月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ひじきご飯(七分付き玄米) キャベツとしらすの和え物 さつま汁 すいか(100g) お茶	○パームクーヘン ◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	鶏もも肉、干しひじき、油揚げ、削り節、釜揚げしらす、厚揚げ、牛乳	にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、すいか	七分付き玄米、サラダ油、三温糖、ごま油、さつまいも、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、米みそ、麦茶、パームクーヘン	エネルギー 495kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.2g 炭水化物 70.0g 塩分 1.4g
2 木	ブルコギ丼 青菜ともやしのマヨポンあえ バナナ お茶	○ジョア(ストロベリー) ◎牛乳 ◎さつま芋とチーズのケーキ	豚もも肉、牛乳、クリームチーズ、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、もやし、バナナ	うるち米、三温糖、ごま油、サラダ油、さつまいも、マーガリン、薄力粉	焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ジョア、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	エネルギー 580kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.0g 炭水化物 89.7g 塩分 0.9g
3 金	食パン 魚の甘みそがけ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳	○コナツツサブレ ◎牛乳 ◎ビスコ	ホキ、ベーコン、牛乳	コーン缶、ブロッコリー(生)、にんじん、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、だいこん	食パン、かたくり粉、すりごま、三温糖、揚げ油、コナツツサブレ	清酒、米みそ、本みりん、マヨネーズ、コンソメ、ビスコ	エネルギー 474kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.6g 炭水化物 50.8g 塩分 1.9g
4 土	ナポリタンスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	○みりん揚げ ◎ジョア(マスカット) ◎パタースティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、さつまいも、ジョア(マスカット)、パタースティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ、みりん揚げ	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.8g 炭水化物 81.6g 塩分 1.0g
6 月	七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁 オレンジ(45g) お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、豚レバー、豆乳、削り節、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、だいこん、長ねぎ、バレンシアオレンジ	七分つき米、おからパウダー、サラダ油、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ハイチーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 615kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.0g 炭水化物 87.1g 塩分 0.7g
7 火	七夕ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ(魚肉) バナナ お茶	○きな粉ウエハース ◎七夕ゼリー(青)	鶏もも肉、油揚げ、なると、削り節、焼き竹輪、あおのり、ゼラチン	にんじん、干しいたけ、長ねぎ、オクラ、バナナ、みかん缶、パイナップル缶	ひやむぎ、魚肉ソーセージ、薄力粉、揚げ油、ブルーハワイ、ミレービスケット、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、きな粉ウエハース	エネルギー 492kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 塩分 2.8g
8 水	超熟ロール ヤンニョムチキン 粉ふき芋 トマト 豆乳スープ(人参) 牛乳	○たべっ子どうぶつ ◎とうもろこし	鶏もも肉、あおのり、豆乳、生クリーム、牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、マッシュルーム、スイートコーン	超熟ロール、いりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、たべっ子どうぶつ	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、清酒、トマトケチャップ、本みりん、コンソメゴールド、食塩	エネルギー 419kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.1g 炭水化物 55.2g 塩分 1.1g
9 木	ご飯 いわしのゆず味噌煮 やみつききゅうりのつべい汁 お茶	○星たべよ ◎牛乳 ◎さつま芋とりんごケーキ	いわしのゆず味噌煮、豚もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳、卵	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、りんご	うるち米、すりごま、ごま油、さといも、かたくり粉、星たべよ、薄力粉、さつまいも、マーガリン、サラダ油、三温糖	こいくちしょうゆ、鶏がらだし、本みりん、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 503kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.8g 炭水化物 69.2g 塩分 0.9g
10 金	食パン 豆腐の真砂揚げ きゅうりとツナのサラダ トマト チキンスープ(かぼちゃ) 牛乳	○しるこスティック ◎牛乳 ◎カステラ	木綿豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、卵、釜揚げしらす、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	にんじん、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	食パン、すりごま、おからパウダー、かたくり粉、揚げ油、カステラ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメゴールド、しるこスティック	エネルギー 657kcal たんぱく質 30.6g 脂質 27.6g 炭水化物 82.9g 塩分 1.6g
11 土	ミートスパゲティ(土) マセドアンサラダ(土) 牛乳	○ビスコ ◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、マーガリン、サラダ油、さつまいも、ジョア(マスカット)、スティックパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ、ビスコ	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.7g 炭水化物 79.4g 塩分 1.3g
13 月	親子丼 きゅうりともやしの和え物 お茶	○セブーレ ◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	卵、鶏もも肉、高野豆腐、刻みのり、削り節、釜揚げしらす、牛乳	たまねぎ、根みつば、ぶなしめじ、きゅうり、もやし、コーン缶	うるち米、三温糖、薄皮つばあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、セブーレ	エネルギー 549kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.6g 炭水化物 61.4g 塩分 1.0g

14	五目ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 バナナ お茶	○アスパラビスケット ◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン	豚もも肉、なると、鶏ひき肉、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	コーン缶、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、しょうが、かぼちゃ、バナナ	中華めん、ごま油、かたくり粉、アスパラガスビスケット、薄力粉、さつまいも、三温糖、マーガリン	おろしにんにく、中華スープゴールド、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、バニラエッセンス	エネルギー 478kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.6g 炭水化物 76.4g 塩分 0.7g
15	カレーライス 野菜のドレッシング和え オレンジ(45g) 牛乳	○ばりんこ ◎コーンフレーク	豚もも肉、牛乳、豆乳、ロースハム	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、キャベツ、みずな、コーン缶、きゅうり、バレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、サラダ油、コーンフレーク	カレールー、ごまドレッシング、ばりんこ	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.6g 炭水化物 99.6g 塩分 2.0g
16	ホットドッグ せん野菜サラダ(キャベツ) ミルクスープ 牛乳	○バームクーヘン ◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	ウインナーソーセージ、ツナ缶、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳	きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	超熟ロールパン	トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメゴールド、バームクーヘン、きな粉ウエハース	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.9g 脂質 30.3g 炭水化物 48.5g 塩分 1.7g
17	焼きそば フライドポテト(70g) マミー	○サッポロポテト ◎チョコバナナ	蒸しかまぼこ、さくらえび、豚もも肉	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、バナナ	きりいか、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、マミー	焼きそばめん、ウスターソース、食塩、サッポロポテト、ミルクチョコレート	エネルギー 540kcal たんぱく質 14.4g 脂質 17.4g 炭水化物 86.4g 塩分 0.8g
18	ハヤシライス(土) パンピングサラダ(土) 牛乳	○自然の恵みドーナツ ◎ジョア(マスカット) ◎薄皮クリームパン	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、きゅうり	うるち米、じゃがいも、サラダ油、さつまいも、ジョア(マスカット)、薄皮クリームパン	ハヤシルウ、マヨネーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 547kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.5g 炭水化物 82.6g 塩分 1.2g
21	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎バナナケーキ	厚揚げ、高野豆腐、豚ひき肉、削り節、蒸しかまぼこ、牛乳、卵、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ、長ねぎ、バナナ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、薄力粉、マーガリン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ハイチーズ、ベーキングパウダー	エネルギー 525kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.1g 炭水化物 71.9g 塩分 1.1g
22	タコライス ポテトサラダ 牛乳	○たべっ子どうぶつ ◎牛乳 ◎アスパラビスケット	豚ひき肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、おからパウダー、たべっ子どうぶつ、アスパラガスビスケット	おろしにんにく、トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース、マヨネーズ	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.6g 脂質 26.9g 炭水化物 85.1g 塩分 1.0g
23	ご飯 ホイコーロー 豆腐スープ オレンジ(45g) お茶	○星たべよ ◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚レバー、豚もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、バレンシアオレンジ	うるち米、おからパウダー、三温糖、サラダ油、星たべよ	米みそ、清酒、本みりん、中華スープゴールド、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 587kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.1g 炭水化物 85.1g 塩分 1.2g
24	食パン シンデレラシチュー キャベツとちくわのサラダ バナナ 牛乳	○セブーレ ◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、豆乳、焼き竹輪	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、みずな、スナッペン、えんどう、バナナ	食パン、さつまいも、ココナッツサブレ	シチュールー、マヨネーズ、セブーレ	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.1g 炭水化物 88.3g 塩分 2.2g
25	ナポリタン風ライス(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	○バームクーヘン ◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ブロッコリー(生)、コーン缶、きゅうり	うるち米、サラダ油、ジョア(マスカット)、薄皮つぶあんぱん	トマトケチャップ、コンソメゴールド、マヨネーズ、バームクーヘン	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.9g 炭水化物 57.9g 塩分 0.8g
27	中華丼(七分) さつま芋と昆布の煮物 オレンジ(45g) お茶	○ジョア(ストロベリー) ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、厚揚げ、大豆水煮缶、削り節、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、刻み昆布、さやいんげん、バレンシアオレンジ	七分付き玄米、おからパウダー、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、中華スープゴールド、本みりん、麦茶、ジョア、アメリカンドッグ	エネルギー 632kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.9g 炭水化物 94.2g 塩分 0.9g
28	超熟ロール 鶏のから揚げ ポパイサラダ カレースープ(noウインナー) 牛乳	○しるこスティック ◎牛乳 ◎パンピングケーキ	鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、牛乳、卵、スキムミルク	しょうが、ほうれんそう、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	超熟ロール、かたくり粉、揚げ油、マカロニ、おからパウダー、薄力粉、マーガリン、三温糖、有塩バター	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、カレールー、コンソメゴールド、しるこスティック、ベーキングパウダー	エネルギー 670kcal たんぱく質 28.9g 脂質 33.2g 炭水化物 74.1g 塩分 2.4g

29 水	とうもろこしご飯 さばのみぞれ煮 キャベツと塩昆布の和え物 豆腐のみそ汁 お茶	○アスパラビスケット ◎牛乳 ◎バタースティックパン	さばのみぞれ煮、かつお節、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、削り節、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、塩昆布、えのきたけ	うるち米、とうもろこし玄穀、アスパラガスビスケット、バタースティックパン	清酒、米みそ、麦茶	エネルギー 503kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.8g 炭水化物 75.9g 塩分 1.3g
30 木	マーボー丼 春雨サラダ(マヨネーズ) お茶	○ココナッツサブレ ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	木綿豆腐、高野豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	なす、れんこん、青ピーマン、にんじん、しょうが、長ねぎ、きゅうり、コーン缶	うるち米、おからパウダー、ごま油、三温糖、かたくり粉、サラダ油、緑豆はるさめ、ココナッツサブレ	米みそ、中華スープ ゴールド、マヨネーズ、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 667kcal たんぱく質 21.5g 脂質 26.7g 炭水化物 90.9g 塩分 0.8g
31 金	食パン 魚のエスカベージュ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳	○ぱりんこ ◎牛乳 ◎パームクーヘン	メルルーサ、牛乳	たまねぎ、トマト、パセリ、ブロッコリー(生)、コーン缶、にんじん	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも	穀物酢、マヨネーズ、コンソメゴールド、ぱりんこ、パームクーヘン	エネルギー 502kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.8g 炭水化物 62.1g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です