

7月 献立表 幼児

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 (〇朝おやつ〇昼おやつ)	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	◎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	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んあえ バナナ お茶	◎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、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	◎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	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	◎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	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.6g 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	◎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、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	七タひやむぎ ちくわの磯辺揚げ(魚肉) バナナ お茶	◎七タゼリー(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	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	◎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	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 19.4g 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ぺい汁 お茶	◎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、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	◎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	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	◎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	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	◎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、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	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 火	五目ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 バナナ お茶	◎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、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 水	◎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	カレールウ、ごまド レッシング	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 木	◎アイスクリーム(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、 アイスクリーム	きゅうり、キャベツ、かぼ ちや、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、ウエハー ス	エネルギー 500kcal たんぱく質 16.8g 脂質 27.3g 炭水化物 54.2g 塩分 1.8g
17	焼きそば フライドポテト(70g) マミー 金	◎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、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) パンブキンサラダ(土) 牛乳 土	◎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、かぼちや、 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	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 火	◎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、ペー 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 水	◎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、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 木	◎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	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 金	◎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	かぼちや、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、バ ナナ	食パン、さつまいも、ココ ナッツサブレ	シチュールウ、マヨ ネーズ	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.5g 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 土	◎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	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) さつまいもと昆布の煮物 オレンジ(45g) お茶 月	◎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、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 火	◎牛乳 ◎パンブキンケーキ	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、かぼちや、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 ールウ、コンソメゴ ールド、ペーキングパ 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	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 水	◎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、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	マーボー丼 春雨サラダ(マヨネーズ) お茶 木	◎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	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 488kcal たんぱく質 18.1g 脂質 27.2g 炭水化物 48.2g 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	◎牛乳 ◎バームクーヘン	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、バームクーヘン	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