

2026年度7月 献立予定表

ニチキッズ
あいずみさかふじ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質 ()内は3歳未満児
			午後おやつ	
1 15 29 (水)	さけチャーハン チンゲンサイのおみそ汁 じゃがいものそぼろあんかけ バナナ	牛乳/クラッカー/米、さけ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、みそ/油、鶏ひき肉、じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、いんげん、片栗粉、水/バナナ/牛乳/1、29日:無塩バター、牛乳、卵、砂糖、おから、ココア(ビュアココア)15日:米粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、豆乳、ケチャップ、なす、ピーマン、たまねぎ、ベーコン、ピザ用チーズ	牛乳 クラッカー 牛乳	559(503) kcal 22.1(20.2) g 17.6(16.7) g
2 16 30 (木)	ご飯 わかめのおみそ汁 酢豚 ブロッコリーのだし煮 オレンジ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、木綿豆腐、カットわかめ、もやし、えのきたけ、みそ(甘みそ)/油、豚肉(もも)、おろししょうが、しょうゆ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、鶏がらスープの素、かつおだし汁、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、みりん、ケチャップ、片栗粉/ブロッコリー、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、干しぶどう	牛乳 ウエハース 牛乳 レーズンスティック	480(429) kcal 18.3(16.5) g 13.7(14.4) g
3 17 31 (金)	ご飯 トマトスープ さわらのオーロラソース こまつなのフレンチ和え バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、トマト、たまねぎ、オクラ、砂糖、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素/さわら、食塩、米粉、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、ケチャップ、パセリ粉/こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、油、砂糖、酢、食塩、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)/バナナ/牛乳/米、スライスチーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 チーズおかかおにぎり	521(459) kcal 20.7(19.2) g 12.2(12.3) g
4 18 (土)	ご飯 なすのおみそ汁 さばの磯辺焼き 切干し大根のカレー炒め バナナ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、なす、たまねぎ、油揚げ、みそ/さば、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油/油、豚ひき肉、にんじん、切り干しだいこん、もやし、ピーマン、砂糖、しょうゆ、カレー粉、食塩/バナナ/牛乳/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 大学かぼちゃ	526(467) kcal 21.1(19.7) g 16.5(16.5) g
6 (月)	ご飯 おくらのとろみ汁 さばの香のみそ焼き チンゲンサイののり和え バナナ	牛乳/ビスケット/米/かつお・昆布だし汁、オクラ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、片栗粉、水/さば、ごま、ごま油、砂糖、みそ、みりん/チンゲンサイ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、しょうゆ、砂糖、のり/バナナ/牛乳/ごま油、ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しそうめん、油、しょうゆ、オクラ	牛乳 ビスケット 牛乳 そうめんチャンブル	494(442) kcal 20.8(19.3) g 14.8(15.1) g
7 (火)	塩あんかけ野菜丼 キャベツのおみそ汁 短冊サラダ すいか	牛乳/クラッカー/米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、鶏もも肉、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、鶏がらスープの素、かつお・昆布だし汁、食塩、片栗粉、水、清酒・上撰/かつおだし汁、キャベツ、トマト、たまねぎ、みそ(甘みそ)/さつまいも、にんじん、きゅうり、しょうゆ、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、かつお節/すいか/牛乳、/油、じゃがいも、片栗粉、鶏がらスープの素、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 きらきらポテト	477(439) kcal 18.1(17.0) g 13.7(13.8) g
21 (火)	ゆかりご飯 キャベツスープ 鶏のごま唐揚げ 短冊サラダ すいか	牛乳/クラッカー/米、カルシウムふりかけ ゆかり/水、鶏がらスープの素、キャベツ、トマト、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース/油、鶏もも肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、すりごま、片栗粉/じゃがいも、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、かつお節/すいか/牛乳/ごま油、ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しそうめん、油、しょうゆ、オクラ	牛乳 クラッカー 牛乳 そうめんチャンブル	482(420) kcal 22.2(19.0) g 14.1(13.8) g
8 22 (水)	ご飯 いんげんのおみそ汁 ポークチャップ コールスローサラダ オレンジ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、木綿豆腐、いんげん、ねぎ、みそ/豚肉(もも)、片栗粉、油、水、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース/しらす干し、キャベツ、きゅうり、にんじん、油、砂糖、食塩、酢/オレンジ/牛乳/米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 きな粉おにぎり	534(478) kcal 22.1(20.2) g 13.3(14.4) g
9 23 (木)	とうもろこしごはん バタージュ さばのカレーマヨ焼き 野菜ソテー オレンジ	牛乳/お子様せんべい/米、コーン(冷凍)、にんじん、食塩/たまねぎ、じゃがいも、食塩、かつお・昆布だし汁、豆乳、片栗粉、水/さば、食塩、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、カレー粉/油、おろしにんにく、なす、ブロッコリー、食塩/オレンジ/牛乳/油、砂糖、バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳 おせんべい 牛乳 バナナソフトクッキー	539(482) kcal 20.4(18.9) g 18.9(19.1) g
10 24 (金)	鶏そぼろ丼 豆腐のおみそ汁 じゃがいものオープン焼き オレンジ	牛乳/クラッカー/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース(冷凍)/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、カットわかめ、葉ねぎ、みそ(甘みそ)/じゃがいも、いんげん、米粉、食塩、あおのり、油/オレンジ/牛乳/10日:たまねぎ、しらす干し、絹ごし豆腐、米粉、片栗粉、豆乳、油、しょうゆ、ごま油、ごま/24日:おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、粉糖、豆乳、レモン果汁	牛乳 クラッカー 牛乳 10日:チヂミ/24日:ドーナツ	542(477) kcal 19.9(18.5) g 16.7(16.3) g
11 25 (土)	ご飯 もやしのすまし汁 マーボー高野豆腐 かぼちゃの甘煮 バナナ	牛乳/ビスケット/米/かつおだし汁、もやし、にんじん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、かつお・昆布だし汁、凍り豆腐、にら、砂糖、しょうゆ、みそ(甘みそ)、片栗粉、水/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、油揚げ、いんげん/バナナ/牛乳/ぶどう濃縮果汁、かんてん(粉)、砂糖/ソフトせんべい塩味	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー・おせんべい	498(439) kcal 16.1(15.0) g 13.5(13.5) g
13 27 (月)	夏野菜カレー チキンスープ 福神漬 バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、油、おろしにんにく、おろししょうが、豚ひき肉、清酒・上撰、たまねぎ、かぼちゃ、なす、かつお・昆布だし汁、カレールウ、砂糖、いちごジャム、鶏がらスープの素、片栗粉、/ごま油、鶏もも肉、キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、鶏がらスープの素、食塩、/きゅうり、だいこん、にんじん、おろししょうが、水、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、/バナナ、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	牛乳 ビスケット 牛乳 苺ジャムサンド	559(487) kcal 18.4(16.8) g 16.1(15.6) g
14 28 (火)	ご飯 ブロッコリーの豆乳汁 鶏肉のマーマレード焼き 和風コロコロサラダ オレンジ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、みそ、すりごま、豆乳/鶏もも肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ/じゃがいも、きゅうり、にんじん、あおのり、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉	牛乳 ウエハース 牛乳 ミートスパゲティー	493(443) kcal 23.9(21.5) g 11.1(12.5) g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。

7月平均栄養量

519(461) kcal
20.2(18.5) g
15.0(15.1) g