

2026年度7月 献立予定表

ニチキッズこじや保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (水)	ジューシー ゆし豆腐 にんじんしりしり バナナ	牛乳/クラッカー/かつおだし汁、米、豚肉、ひじき、にんじん、しょうゆ、 みりん/かつおだし汁、ゆし豆腐、ねぎ、みそ/にんじん、たまねぎ、にら、 コーン(冷凍)、ツナ水煮缶、しょうゆ、みりん、ごま油/バナナ/牛乳/米、ツ ナ水煮缶、砂糖、みそ	牛乳	485 kcal
			クラッカー	16.7 g
			牛乳 油みそおにぎり	13.3 g
2 16 30 (木)	ごはん わかめのおみそ汁 酢豚 ブロッコリーのだし煮 グレープフルーツ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、カットわかめ、もやし、え のきたけ、みそ/油、豚肉(肩ロース)、おろししょうが、しょうゆ、たまね ぎ、かぼちゃ、なす、鶏がらスープの素、水、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、 みりん、ケチャップ、ピーマン、片栗粉、水/ブロッコリー、かつおだし 汁、食塩/グレープフルーツ/牛乳/おから、米粉、粉チーズ、牛乳、砂 糖、食塩	牛乳	440 kcal
			ウエハース	17.7 g
			牛乳 ボンデケーキ	14.8 g
3 17 31 (金)	ごはん トマトスープ さけのオーロラソース 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/さけ、食塩、米粉、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、ノンエッグマヨネーズ/バナナ/牛乳/米、チーズ、かつお節、しょう ゆ	牛乳	447 kcal
			おせんべい	20.0 g
			牛乳 チーズおからおにぎり	10.4 g
4 18 (土)	ごはん なすのおみそ汁 ほぎの磯辺焼き 切干し大根のカレー炒め オレンジ	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/ほ ぎ、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/オレンジ/牛乳/かぼちゃ、きな粉、砂糖	牛乳	412 kcal
			クラッカー	19.5 g
			牛乳 かぼちゃだんご	11.1 g
6 (月)	ごはん おくらのとろみ汁 さばの香りみそ焼き 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、とうがん、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/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ	牛乳	426 kcal
			ビスケット	17.5 g
			牛乳 いもち	16.0 g
7 21 (火)	さけの混ぜ寿司 チンゲンサイのおみそ汁 とうがんのそぼろあんかけ グレープフルーツ	牛乳/クラッカー/米、こんぶ(だし用)、酢、砂糖、食塩、さけ、コーン (冷凍)、えだまめ、ごま/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、とうがん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、いん げん、片栗粉、水/グレープフルーツ/牛乳/小麦粉、無塩バター、砂糖、 卵、ビュアココア	牛乳	452 kcal
			クラッカー	18.1 g
			牛乳 クッキー	16.9 g
8 22 (水)	ごはん もずくのおみそ汁 豆腐チャンプルー かぼちゃのオープン焼き オレンジ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、もずく、ねぎ、みそ/木綿豆 腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん/かほ ちや、食塩、油/オレンジ/牛乳/小麦粉、黒砂糖(粉)、ベーキングパウダー、 水、油	牛乳	461 kcal
			ウエハース	18.2 g
			牛乳 黒糖アガラサー	15.1 g
9 23 (木)	トマトライス ポタージュ さけのカレーマヨ焼き 野菜ソテー グレープフルーツ	牛乳/お子様せんべい/米、トマト、こんぶ(だし用)、コーン(冷凍)、 食塩/たまねぎ、にんじん、食塩、かつお・昆布だし汁、豆乳、片栗粉、水 /さけ、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/グレープフルーツ/牛乳/油、砂糖、バ ナナ、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳	463 kcal
			おせんべい	20.5 g
			牛乳 バナナソフトクッキー	15.3 g
10 24 (金)	鶏そぼろごはん もやしのおみそ汁 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、えだまめ/かつおだし汁、もやし、にんじん、カットわ かめ、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/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	牛乳	443 kcal
			クラッカー	18.3 g
			牛乳 チヂミ	14.9 g
11 25 (土)	夏野菜カレー 豆腐のおみそ汁 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、たまねぎ、豚肉 (もも)、かぼちゃ、なす、かつお・昆布だし汁、ホールトマト缶詰、りんご、中濃 ソース、食塩、カレー粉、米粉、水/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、カットわ かめ、みそ/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/麦茶(浸出液)/牛乳、砂糖、かんでん(粉)、 ヨーグルト(無糖)、もも缶(黄桃)/ソフトせんべい塩味	牛乳	430 kcal
			ビスケット	15.6 g
			麦茶 ヨーグルト寒天・おせんべい	11.2 g
13 27 (月)	ごはん チキンスープ マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ	牛乳/ビスケット/米/ごま油、鶏もも肉、キャベツ、にんじん、水、鶏が らスープの素、食塩/油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、水、木綿 豆腐、にら、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/かぼちゃ、砂糖、しょう ゆ/グレープフルーツ/牛乳/食パン、イチゴジャム	牛乳	434 kcal
			ビスケット	17.2 g
			牛乳 ジャムサンド	13.8 g
14 28 (火)	ごはん 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/きな粉、砂糖、水、豆乳、かんでん (粉)、米粉、黒砂糖、水/お子様せんべい	牛乳	443 kcal
			ウエハース	21.5 g
			牛乳 きな粉よせ黒蜜かけ	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。				7月平均栄養量
◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。				445 kcal
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。				18.4 g
				13.8 g