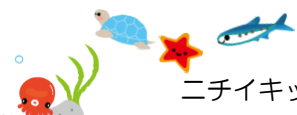




2026年度7月 献立予定表



ニチキッズこくふ

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)	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 バナナ	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/バナナ/牛乳/おから、米粉、粉チーズ、牛乳、砂糖、食塩	牛乳	459 kcal
			クラッカー	20.7 g
			牛乳 ボンデケーキ	12.9 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/カルテツウエハース/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/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	427 kcal
			ウエハース	15.0 g
			牛乳 リーズンスティック	15.7 g
3 17 31 (金)	ご飯 トマトスープ さけのオーロラソース 切干し大根のカレー炒め 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/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/米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳	461 kcal
			おせんべい	21.0 g
			牛乳 チーズおかかおにぎり	11.2 g
4 18 (土)	ご飯 なすのおみそ汁 かれいの磯辺焼き こまつなのフレンチ和え 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/かれい、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油/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/オレンジ/牛乳/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖	牛乳	398 kcal
			クラッカー	18.5 g
			牛乳 かぼちゃだんご	10.3 g
6 (月)	ご飯 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/食塩、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油	牛乳	426 kcal
			ビスケット	17.5 g
			牛乳 フライドポテト	16.0 g
7 (火)	織姫彦星ご飯 キャベツスープ 鶏のごま唐揚げ 短冊サラダ バナナ 	牛乳/クラッカー/米、のり、黒ごま、ケチャップ/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/バナナ/麦茶(浸出液)/牛乳、砂糖、かんてん(粉)、オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんてん(粉)/ビスケット	牛乳	423 kcal
			クラッカー	16.3 g
			麦茶 セタゼリー、ビスケット	11.7 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、干しとうもろこし、油、しょうゆ、オクラ	牛乳	420 kcal
			クラッカー	19.0 g
			牛乳 そうめんチャンプル	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/カルテツウエハース/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、かんてん(粉)、米粉、黒砂糖、水/お子様せんべい	牛乳	451 kcal
			ウエハース	20.1 g
			牛乳 きな粉よせ黒みつかけ	14.8 g
9 23 (木)	トマトライス ポタージュ さけのマヨ焼き 野菜ソテー オレンジ	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/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	464 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)	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、カレールウ(乳・卵・小麦不使用)/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、かんてん(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
11 25 (土)	鶏そぼろご飯 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/お子様せんべい/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/クラッカー、いちごジャム	牛乳	415 kcal
			おせんべい	16.7 g
			牛乳 いちごジャムクラッカー	12.7 g
13 27 (月)	ご飯 チキンスープ 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/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、凍り豆腐、にら、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳/食パン、トマト、砂糖、レモン果汁	牛乳	446 kcal
			ビスケット	17.5 g
			牛乳 トマトジャムサンド	13.7 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/カルテツウエハース/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	443 kcal
			ウエハース	21.5 g
			牛乳 ミートスパゲティ	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。				440 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。				18.8 g
				13.4 g

