



## 2026年度7月 献立予定表（完了食）



ニチキッズ下長尾保育園

| 日付                   | 献立名                                                  | 材料名                                                                                                                                                                                                              | 午前おやつ                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |                |
|----------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|----------------|
|                      |                                                      |                                                                                                                                                                                                                  | 午後おやつ                              |                      |                |
| 1<br>15<br>29<br>(水) | さけの混ぜ寿司<br>チンゲンサイのおみそ汁<br>とうがんのそぼろあんかけ<br>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<br>クラッカー<br>牛乳<br>ボンデケーキ        | 459<br>20.7<br>12.9  | kcal<br>g<br>g |
| 2<br>16<br>30<br>(木) | ご飯<br>わかめのおみそ汁<br>酢豚<br>ブロッコリーのだし煮<br>グレープフルーツ       | 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／グレープフルーツ／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<br>ウエハース<br>牛乳<br>レーズンスティック     | 426<br>14.9<br>15.7  | kcal<br>g<br>g |
| 3<br>17<br>31<br>(金) | ご飯<br>トマトスープ<br>さけのオーロラソース<br>こまつなのフレンチ和え<br>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<br>おせんべい<br>牛乳<br>チーズおかかおにぎり    | 447<br>20.0<br>10.4  | kcal<br>g<br>g |
| 4<br>18<br>(土)       | ご飯<br>なすのおみそ汁<br>かれの磯辺焼き<br>切干し大根のカレー炒め<br>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／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、干しぶどう、きな粉、砂糖                                                                            | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>かぼちゃだんご       | 412<br>19.5<br>11.1  | kcal<br>g<br>g |
| 6<br>(月)             | ご飯<br>おからのとろみ汁<br>さばの香りみそ焼き<br>チンゲンサイののり和え<br>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、米粉、油                                                                               | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>フライドポテト       | 426<br>17.5<br>16.0  | kcal<br>g<br>g |
| 7<br>21<br>(火)       | わかめご飯<br>キャベツスープ<br>鶏のごま唐揚げ<br>短冊サラダ<br>グレープフルーツ     | 牛乳／クラッカー／米、カットわかめ／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／グレープフルーツ／牛乳／オクラ、にんじん、コーン、干しとうめん、かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん                         | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>そうめん          | 420<br>19.0<br>13.8  | kcal<br>g<br>g |
| 8<br>22<br>(水)       | ご飯<br>いんげんのおみそ汁<br>ポークチャップ<br>コールスローサラダ<br>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<br>ウエハース<br>牛乳<br>きな粉よせ黒みつかけ    | 451<br>20.1<br>14.8  | kcal<br>g<br>g |
| 9<br>23<br>(木)       | トマトライス<br>バタージュ<br>さけのカレーマヨ焼き<br>野菜ソテー<br>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<br>おせんべい<br>牛乳<br>バナナソフトクッキー    | 463<br>20.5<br>15.3  | kcal<br>g<br>g |
| 10<br>24<br>(金)      | 鶏そぼろご飯<br>もやしのおみそ汁<br>じゃがいものオープン焼き<br>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<br>クラッカー<br>牛乳<br>チヂミ           | 443<br>18.3<br>14.9  | kcal<br>g<br>g |
| 11<br>25<br>(土)      | 夏野菜カレー<br>豆腐のおみそ汁<br>福神漬<br>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<br>ビスケット<br>麦茶<br>ヨーグルト寒天・おせんべい | 430<br>15.6<br>11.2  | kcal<br>g<br>g |
| 13<br>27<br>(月)      | ご飯<br>チキンスープ<br>マーボー高野豆腐<br>かぼちゃの甘煮<br>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、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／グレープフルーツ／牛乳／食パン、トマト、砂糖、レモン果汁                                                                             | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>トマトジャムサンド     | 446<br>17.5<br>13.7  | kcal<br>g<br>g |
| 14<br>28<br>(火)      | ご飯<br>ブロッコリーの豆乳汁<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>和風コロコロサラダ<br>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<br>ウエハース<br>牛乳<br>ミートスパゲティ      | 443<br>21.5<br>12.5  | kcal<br>g<br>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。

◎完了期食は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上  
喫食しましたらお知らせ下さい。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



| 7月平均栄養量 |      |
|---------|------|
| 440     | kcal |
| 18.8    | g    |
| 13.4    | g    |