

献立表

2026年7月

日 ／ 曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 （ 水 ）	わかめうどん かぼちゃ天ぷら ナムル	フレンチトースト 薄切りの食パンを卵液に漬けてしっかりと焼いています。卵液にはカルシウム豊富なスキムミルクを入れています。	ヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵、つと、スキムミルク、花かつお	うどん、食パン、小麦粉、油、砂糖、バター、ごま油、三温糖	かぼちゃ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー	512 kcal
			フレンチトースト					たんぱく質	23.6 g
			牛乳					脂質	20.3 g
								カルシウム	340 mg
2 （ 木 ）	ごはん 味噌汁 ひき肉信田巻き ごま和え	ひき肉信田巻き 鶏ひき肉と人参、玉ねぎを混ぜたタネを油揚げで巻いて煮ています。	果物	鶏ひき肉、油揚げ、味噌、卵、花かつお	さつまいも、三温糖、ごま、片栗粉、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、みつば、しょうが、昆布	しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー	375 kcal
			牛乳					たんぱく質	15.6 g
			菓子					脂質	11.6 g
			ジュース					カルシウム	147 mg
3 （ 金 ）	食パン・ジャム コンソメスープ 鶏チリソース風 ビーンズサラダ	鶏チリソース風 鶏肉に下味を付け揚げて、甘酢、ケチャップで煮含めています。	菓子	牛乳、鶏もも肉、大豆、ツナ	片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油、食パン	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しょうが	ケチャップ、みりん、しょうゆ、コンソメ、酢、カレー粉、こしょう	エネルギー	480 kcal
			牛乳					たんぱく質	22.1 g
			かぼちゃだんご					脂質	20.5 g
			牛乳					カルシウム	256 mg
4 （ 土 ）	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	小松菜のツナ和え 小松菜は、カロテンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。	菓子	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー	414 kcal
			牛乳					たんぱく質	23.6 g
			菓子					脂質	20.5 g
			牛乳					カルシウム	387 mg

献立表

2026年7月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱とカになるもの	体の調子を整えるもの		
6 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー かみかみサラダ	菓子 牛乳 揚げパン 牛乳	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ、味噌、高野豆腐、きな粉、花かつお	コッペパン、マヨネーズ、砂糖、ごま、パン粉、油、米、三温糖	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、昆布	ケチャップ、しょうゆ、酢、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エネルギー	439 kcal
	和風ドライカレー		和風ドライカレー 豚ひき肉と高野豆腐を使って作っています。				たんぱく質	23.3 g
							脂質	24.8 g
							カルシウム	316 mg
7 － 火 －	ごはん 味噌汁 煮しめ 納豆和え	果物 牛乳 アイス風デザート 麦茶	納豆、鶏もも肉、うずら卵、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、米	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、かいわれだいこん、干しいたけ、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー	303 kcal
			煮しめ だしをしっかり効かせた薄味の煮しめです。 和食の味を伝えていけるよう 保育所では定期的に提供しています。				たんぱく質	17.4 g
							脂質	12.8 g
							カルシウム	141 mg
8 － 水 －	しおラーメン しゅうまい 中華きゅうり	ヨーグルト スイートポテト風 牛乳	牛乳、豚肉、なると、花かつお	さつまいも、ラーメン、砂糖、バター、三温糖、ごま油	きゅうり、ほうれんそう、玉ねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー	481 kcal
			しおラーメン 保育所のラーメンは花かつおや煮干し、昆布でだしをしっかりとった和風だし仕立てです。				たんぱく質	20.2 g
							脂質	16 g
							カルシウム	307 mg
9 － 木 －	ごはん ハヤシチュー トマトサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	三温糖、バター、油、砂糖、米	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ	エネルギー	464 kcal
			ハヤシチュー カルシウム豊富なスキムミルクを使い、なめらかな味に仕上げています。				たんぱく質	18.4 g
							脂質	21.8 g
							カルシウム	264 mg

献 立 表

2026年7月

日 ／ 曜	献 立 名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨に なるもの	熱とカに なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
10 － 金 －	食パン・ジャム はるさめスープ メンチカツ ブロッコリーサラダ	メンチカツ きゃべつや玉ねぎ、人参など の野菜をたくさん使ったメン チカツです。	菓子 牛乳 冷やしうどん 麦茶	豚ひき肉、卵、 ツナ、牛乳、花 かつお	うどん、パン 粉、マヨネー ズ、はるさめ、 油、小麦粉、三 温糖、食パン	ブロッコリー、 たまねぎ、とう もろこし、チン ゲンサイ、キャ ベツ、ねぎ、に んじん、しいた け、昆布、わか め	しょうゆ、とん かつソース、み りん、コンソ メ、食塩、こ しょう	エネルギー	374 kcal
								たんぱく質	16.3 g
								脂 質	18 g
								カルシウム	79 mg
11 － 土 －	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	花かつお和え 花かつおは風味を出すため乾 煎りし、細かくして使用して います。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆 腐、豚肉、油揚 げ、味噌、花か つお	しらたき、三温 糖、油、米	ほうれんそう、 はくさい、たま ねぎ、ねぎ、に んじん、昆布	しょうゆ	エネルギー	402 kcal
								たんぱく質	22.7 g
								脂 質	19.3 g
								カルシウム	350 mg
13 － 月 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース かぼちゃ甘煮 のりかつお	チンジャオロース ピーマンや赤ピーマンなどの 夏野菜をたくさん使った中華 料理です。 保育所風に味付けは薄味に仕 上げています。	菓子 牛乳 とうふドーナツ 牛乳	牛乳、豚肉、絹 ごし豆腐、味 噌、花かつお	ホットケーキ 粉、三温糖、 油、砂糖、ごま 油、片栗粉、米	かぼちゃ、か ぶ、筍、たまね ぎ、ピーマン、 かいわれだいこ ん、赤ピーマ ン、干しいた け、しょうが、 昆布	しょうゆ、みり ん、コンソメ、 オイスターソー ス	エネルギー	418 kcal
								たんぱく質	20 g
								脂 質	18.5 g
								カルシウム	294 mg
14 － 火 －	ごはん 味噌汁 みそ焼肉 ごま酢和え	ごま酢和え 「酸味」が苦手な子もいます が、幼児期は味覚形成の大事 な時期です。 色々な種類の食材を何度か経 験することで食べられるよう にもなるので、保育所では定 期的に提供しています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味 噌、油揚げ、花 かつお	じゃがいも、ご ま、三温糖、ご ま油、米	きゅうり、ほう れんそう、にん じん、しょう が、昆布、にん にく	酢、みりん、 しょうゆ	エネルギー	397 kcal
								たんぱく質	21.7 g
								脂 質	17.9 g
								カルシウム	286 mg

献 立 表

2026年7月

日 ／ 曜	献 立 名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨に なるもの	熱とカに なるもの	体の調子を 整えるもの		その他
15 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら みそマヨネーズ和え	ヨーグルト	牛乳、鶏肉、つと、卵、花かつお、味噌	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、マヨネーズ、バター、砂糖、三温糖	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー	523 kcal
	にんじんパンケーキ 裏ごしした人参をたっぷり生地に入れて焼いています。色も鮮やかなパンケーキです。	にんじんパンケーキ					たんぱく質	21.7 g
		牛乳					脂 質	21.6 g
							カルシウム	313 mg
16 － 木 －	ごはん 味噌汁 やきとり風 だいこんサラダ	果物	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ツナ、味噌、花かつお	マヨネーズ、焼酎、油、三温糖、ごま、片栗粉、米	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、切干だいこん、ピーマン、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー	409 kcal
	だいこんサラダ 保育所の大根サラダは切干大根を使っています。切干大根は、整腸効果のある食物繊維が豊富です。	牛乳					たんぱく質	23.2 g
		菓子					脂 質	17.7 g
		牛乳					カルシウム	281 mg
17 － 金 －	食パン、ジャム にんじんスープ 鮭ざんぎ ジャーマンポテト	菓子	ヨーグルト、さけ、スキムミルク、ベーコン	じゃがいも、バター、片栗粉、油、小麦粉、三温糖、食パン	たまねぎ、人参、パイン、オレンジ、いちご、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー	339 kcal
	鮭ざんぎ 鮭を使ってざんぎにしています。下味はしょうゆや三温糖しょうがなどです。	牛乳					たんぱく質	17.7 g
		フルーツ盛合わせ					脂 質	9.8 g
		ヨーグルト					カルシウム	205 mg
18 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げのそぼろ煮 酢の物	菓子	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー	369 kcal
	生揚げそぼろ煮 生揚げは「厚揚げ」とも呼ばれ、木綿豆腐を水切り後、揚げたものです。油で揚げ、表面の水分が抜けるため、木綿豆腐より栄養価が高くなります。	牛乳					たんぱく質	17.6 g
		菓子					脂 質	15.9 g
		牛乳					カルシウム	334 mg

献立表

2026年7月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
20 （ 月 ）	海の日 						エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
21 （ 火 ）	ごはん 味噌汁 手作りナゲット おかか和え <div data-bbox="573 651 972 849" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">手作りナゲット 鶏ひき肉や豆腐、おからに野菜を混ぜてタネを作っています。食べやすくケチャップを添えていただきます。</div>	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、味噌、おから、卵、花かつお	片栗粉、油、米	ブロッコリー、だいこん、なめこ、たまねぎ、とうもろこし、昆布、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー	368 kcal
							たんぱく質	20.3 g
							脂質	16 g
							カルシウム	266 mg
22 （ 水 ）	しょうゆラーメン ぎょうざ スティック野菜 <div data-bbox="573 963 972 1161" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">さつまいも包み揚げ さつまいもをマッシュして餃子の皮で包んで揚げています。</div>	ヨーグルト さつまいも包み揚げ 牛乳	牛乳、豚肉、なると、花かつお、味噌	ラーメン、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、バター、三温糖	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく	こしょう、しょうゆ	エネルギー	507 kcal
							たんぱく質	20.8 g
							脂質	20 g
							カルシウム	295 mg
23 （ 木 ）	ごはん 味噌汁 さばみそ煮 ひじききんぴら トマト <div data-bbox="573 1235 972 1497" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">ひじききんぴら ひじきとごぼうなどのきんぴらです。 ひじきには鉄分・カルシウム食物繊維が豊富で成長期に不足しがちな栄養素がしっかり摂れる食材です。</div>	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお	つきこんにゃく、三温糖、油、米	トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー	403 kcal
							たんぱく質	21.3 g
							脂質	18.3 g
							カルシウム	388 mg

献 立 表

2026年7月

日 ／ 曜	献 立 名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨に なるもの	熱とカに なるもの	体の調子を 整えるもの	その他		
24 － 金 －	食パン、ジャム コーンスープ とうふハンバーグ コロコロサラダ	ミロ スキムミルクや豆乳、牛乳を 使って作っています。 カルシウム、たん白質が豊富 です。	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豆 腐、鶏肉、スキ ムミルク、チー ズ	じゃがいも、マ ヨネーズ、片栗 粉、油、三温 糖、食パン	とうもろこし、 玉ねぎ、プロッ コリー、にんじ ん、きゅうり	中濃ソース、コ ンソメ、ケ チャップ、こ しょう	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17 g カルシウム 512 mg	
25 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え	カレー肉じゃが しょうゆや三温糖で味付けた 肉じゃがにカレー粉で風味を 付けています。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚 肉、油揚げ、味 噌、花かつお	じゃがいも、三 温糖、油、米	ほうれんそう、 にんじん、たま ねぎ、しめじ、 えのきたけ、昆 布	しょうゆ、みり ん、カレー粉	エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 272 mg	
27 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	ビビンバ ほうれん草やもやしのだんご に豚ひき肉のそぼろ等、いろ どり良く盛付けています。	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚肉、う ずら卵	じゃがいも、 油、三温糖、こ ま油、片 栗粉、米	きゅうり、ほう れんそう、もや し、たまねぎ、 にんじん、とう もろこし、しい たけ、ねぎ、わ かめ、にんに く、しょうが	しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 270 mg	
28 － 火 －	ごはん 夏野菜カレー りんごサラダ 麦茶	夏野菜カレー いつものポークカレーに南瓜、 なす、ズッキーニなどの夏野 菜がたっぷり入っています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、ス キムミルク	小麦粉、油、砂 糖、バター、三 温糖、米	かぼちゃ、にん じん、たまね ぎ、りんご、み かん、きゅう り、なす、スッ キーニ、レモン	カレーフレー ク、酢、こしょ う	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 21.6 g カルシウム 299 mg	

献 立 表

2026年7月

日 ／ 曜	献 立 名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			血や肉や骨に なるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	その他	
29 － 水 －	きつねうどん ささみフリッター マセドアンサラダ	ヨーグルト 焼きおにぎり 麦茶	鶏ささ身、牛乳、小揚げ、かつお、卵	うどん、米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油、砂糖	トマト、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん、こしょう	エネルギー 410 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 12.3 g カルシウム 113 mg
30 － 木 －	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ	果物 牛乳 菓子 ジョア	木綿豆腐、豚肉、ツナ、ベーコン、味噌	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、米	きゅうり、かぶ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、にんにく、ひじき、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー 381 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 326 mg
31 － 金 －	食パン、ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、スキムミルク、ベーコン、高野豆腐、白身魚	小麦粉、バター、油、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、フロッコリー、みかん、パイナップル、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 244 mg

(月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以上 児	給与栄養量 (副食分)	422	20.3	17.8	280	2.5	266	0.31	0.45	42	5.2	1.8
	目標量 (副食分)	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	2.0	1.6
未 満 児	給与栄養量	515	21.3	15.9	274	2.5	224	0.31	0.43	38	5.2	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.4	1.5