

7月 献立表 幼児食

2026 年 7 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1	冷やし中華 じゃがいものコンソメ炒め	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎塩おにぎり ◎グレープフルーツ	鶏糸卵、焼き豚、ウインナーソーセージ、牛乳	きゅうり、トマト、ブロッコリー、グレープフルーツ	蒸し中華めん、じゃがいも、うるち米	エネルギー 535kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.4g 炭水化物 94.8g 塩分 4.1g
2	五目ごはん(非常用) ほったけの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎メープルパイ ◎スイカ	鶏ひき肉、油揚げ、ほったけ、牛乳	にんじん、ごぼう、しいたけ、きゅうり、カットわかめ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、すいか	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、グラニュー糖、メープルシロップ	エネルギー 489kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.6g 炭水化物 71.5g 塩分 2.5g
3	つくしんぼカレー フレンチサラダ コンソメスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎オレンジ	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、コーン缶、ほうれんそう、りょくどうもやし、レーズン、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、じゃがいも、サラダ油、上白糖、薄力粉、有塩バター	エネルギー 609kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.1g 炭水化物 98.7g 塩分 3.1g
4	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
6	ごはん ポークビーンズ シーザーサラダ ブイヨンスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ボンデケーキ ◎キウイ	豚もも肉、大豆、牛乳、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、ブロッコリー、レタス、黄ピーマン、トマト、コーン缶、ぶなしめじ、キウイフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、白玉粉、サラダ油	エネルギー 562kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.7g 炭水化物 80.7g 塩分 1.2g
7	七夕ちらし寿司 鶏肉の塩だれ焼き 小松菜のごま和え そうめん汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎タタキ ◎おせんべい	油揚げ、鶏糸卵、桜でんぶ、鶏もも肉、牛乳	にんじん、かんぴょう、たまねぎ、こまつな、りょくどうもやし、オクラ、キウイフルーツ	うるち米、いりごま、上白糖、すりごま、そうめん	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.5g 炭水化物 77.7g 塩分 2.4g
8	ごはん たらこの磯辺揚げ トマトサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎クッキー(非常用) ◎バナナ	すけとらだ、油揚げ、牛乳	あおのり、トマト、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、りょくどうもやし、バナナ	うるち米、天ぷら粉、揚げ油、上白糖、サラダ油	エネルギー 508kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.5g 炭水化物 79.4g 塩分 1.6g
9	ごはん 豚肉となすのソテー 五色和え みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ケーク・サレ ◎スイカ	豚かた肉、かにかま、削り節、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、アスパラガス、なす、こまつな、りょくどうもやし、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、キャベツ、ブロッコリー、すいか	うるち米、上白糖、ごま油、薄力粉、サラダ油	エネルギー 554kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.7g 炭水化物 71.9g 塩分 2.6g
10	ごはん 親子煮 マカロニサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ ◎パイナップル	卵、鶏もも肉、なると、ロースハム、牛乳、豆乳	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、だいこん、ほうれんそう、長ねぎ、パイナップル	うるち米、上白糖、マカロニ、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.5g 炭水化物 87.4g 塩分 2.8g
11	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
13	ごはん みそ汁 さばの塩焼き キャベツのおかか和え そぼろ納豆	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マラー カオ ◎グレープフルーツ	さば、かつお節、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳、液卵、コンデンスミルク	キャベツ、にんじん、りょくどうもやし、切干しだいこん、なす、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、薄力粉、サラダ油	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.5g 炭水化物 76.0g 塩分 2.1g
14	サラダうどん バクバクもやし	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎キウイ	鶏ささみ、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	サニーレタス、トマト、きゅうり、りょくどうもやし、にら、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ	うどん、上白糖、いりごま、ごま油、薄力粉、かたくり粉	エネルギー 435kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.2g 炭水化物 62.9g 塩分 2.7g
15	タコライス 和風サラダ にら玉スープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おせんべい ◎バナナ	豚ひき肉、かにかま、卵、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、レタス、トマト、ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ、にら、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油	エネルギー 566kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.0g 炭水化物 88.7g 塩分 2.9g
16	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 春雨炒め みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎芋ようかん ◎スイカ	ぎんざけ、木綿豆腐、牛乳	コーン缶、長ねぎ、青ピーマン、にんじん、なめこ、こまつな、粉寒天、すいか	うるち米、緑豆はるさめ、ごま油、さつまいも、上白糖	エネルギー 572kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.5g 炭水化物 88.9g 塩分 2.2g
17	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ときのこのサラダ わかめスープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎きな粉揚げパン ◎オレンジ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	長ねぎ、にら、ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、カットわかめ、えのきたけ、りょくどうもやし、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、コッペパン、揚げ油、三温糖	エネルギー 570kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.0g 炭水化物 75.6g 塩分 2.3g
18	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
21	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎くす餅 ◎パイナップル	豚かたロース、牛乳、きな粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、なす、長ねぎ、パイナップル	うるち米、上白糖、炒め油、じゃがいも、かたくり粉、黒砂糖	エネルギー 549kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.8g 炭水化物 81.1g 塩分 1.9g
22	ごはん かじきの煮付け きゅうりとかにかまの酢の物 みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウエハース ◎バナナ	めかじき、かにかま、油揚げ、牛乳	きゅうり、にんじん、カットわかめ、かぼちゃ、りょくどうもやし、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま	エネルギー 508kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.4g 炭水化物 80.6g 塩分 2.3g
23	ごはん スパニッシュオムレツ チーズと野菜の和え物 納豆	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウインナーパイ ◎グレープフルーツ	液卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳、ウインナーソーセージ	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ、ぶなしめじ、グレープフルーツ	うるち米、じゃがいも、炒め油、サラダ油	エネルギー 622kcal たんぱく質 28.7g 脂質 28.6g 炭水化物 71.1g 塩分 2.9g
24	お楽しみ献立					エネルギー 531kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.1g 炭水化物 87.4g 塩分 2.2g
25	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
27	ごはん さばのごま味噌焼き 炒り卵の和え物 すまし汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎五目ごはんおにぎり ◎オレンジ	さば、液卵、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	チンゲンサイ、きゅうり、りょくどうもやし、だいこん、しいたけ、こまつな、にんじん、ごぼう、しいたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、すりごま、ごま油、炒め油	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.3g 炭水化物 100.9g 塩分 2.5g
28	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 切干大根のサラダ みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズクラッカー ◎パイナップル	豚もも肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、なす、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、レタス、なめこ、カットわかめ、万能ねぎ、パイナップル	うるち米、炒め油、上白糖	エネルギー 547kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.8g 炭水化物 80.6g 塩分 2.6g
29	ごはん 肉じゃが もやしのナムル みそ汁	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎クッキー(非常用) ◎バナナ	豚もも肉、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、りょくどうもやし、ほうれんそう、なす、えのきたけ、キャベツ、バナナ	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、いりごま、ごま油	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.1g 炭水化物 85.2g 塩分 2.4g
30	ごはん たらのカレムニエル なすのそぼろあんかけ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎黒糖蒸しパン ◎スイカ	たら、鶏ひき肉、牛乳、豆乳	なす、青ピーマン、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、りょくどうもやし、すいか	うるち米、薄力粉、有塩バター、上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、サラダ油、黒砂糖	エネルギー 527kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.2g 炭水化物 86.7g 塩分 2.2g
31	ごはん 回鍋肉 スパゲッティサラダ 中華スープ	〇牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎バナナコッタ(イチゴソース) ◎キウイ	豚かた肉、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳、生クリーム	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、レタス、えのきたけ、万能ねぎ、しいたけ、いちごジャム、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油、スパゲッティ、かたくり粉	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.2g 脂質 30.2g 炭水化物 54.6g 塩分 1.9g