

2026

7月

献立だより



今月より手作りおやつの日
は 枠内が青色で提示
されている日になります。

日	曜	献立名	食品名			栄養量	
			8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品		
1	水	昼食 ジャムサンド (ブルーベリー・いちご) チキンのトマトガーリックソース シルバーサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦 卵	食パン ブルーベリー・いちごジャム 小麦粉 砂糖 春雨 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ	水菜 きゅうり オレンジ ほうれん草 えのきだけ	エネルギー 582(478) タンパク質 23.7(20.1) 脂質 25.1(21.9) 塩分 2.4(1.8)
		間食 黒糖蒸パン 牛乳	小麦 卵 乳	ホットケーキミックス 黒糖 マーガリン	卵 ヨーグルト 牛乳 牛乳		
2	木	昼食 わかめご飯 サバの味噌煮 キャベツの胡麻和え バナナ 清まし汁		ご飯 砂糖 白ごま 砂糖	わかめ サバ 味噌	小松菜 キャベツ 人参 バナナ 大根 大根の葉	エネルギー 532(483) タンパク質 19.6(18.4) 脂質 15.8(17.5) 塩分 1.3(1.4)
		間食 マシュマロ・アルフォート® 牛乳	小麦 卵 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		
3	金	昼食 スパゲッティミートソース ジョアストロベリー	小麦 乳	スパゲッティ サラダ油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ジョアストロベリー	玉葱 人参 パセリ	エネルギー 543(484) タンパク質 23.2(21.8) 脂質 16.1(14.9) 塩分 1.3(1.1)
		間食 うどんかりんとう (きなこ) 牛乳	小麦 乳	うどん サラダ油 砂糖	きな粉 牛乳		
4	土	間食 あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			
6	月	昼食 ご飯 揚げ豆腐 納豆和え バナナ 味噌汁	卵	ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ 味噌	絹さや サニーレタス 椎茸 小松菜 人参 バナナ	エネルギー 569(498) タンパク質 21.9(19.5) 脂質 16.9(16.2) 塩分 1.6(1.4)
		間食 パンプリン 牛乳	小麦 卵 乳	食パン 砂糖	卵 牛乳 牛乳		
7	火	昼食 七夕風そぼろご飯 お昼さまロック セタゼリー	卵 小麦	ご飯 砂糖 サラダ油 じゃが芋 砂糖 かき氷シロップ カルピス オレンジジュース そめん	鶏ひき肉 卵 粉寒天	人参 オクラ サニーレタス	エネルギー 627(554) タンパク質 20.8(18.6) 脂質 18.6(19.0) 塩分 2.4(2.0)
		間食 福寿そうめん フルーツケーキ 牛乳	小麦 卵 乳	ホットケーキミックス 砂糖 粉糖 クリーム	卵 牛乳	いちご 黄桃 バナナ	
8	水	昼食 ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンスローサラダ パイナップル ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵 乳 小麦	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖	牛豚合挽肉 チーズ 卵 絹ごし豆腐 ベーコン	玉葱 人参 南瓜 キャベツ 人参 コーン パイナップル ほうれん草	エネルギー 574(485) タンパク質 21.2(18.7) 脂質 22.5(19.6) 塩分 2.8(2.1)
		間食 しらすせんべい 牛乳	小麦 卵 乳	餃子の皮 マヨネーズ	しらす干し 青のり 牛乳		
9	木	昼食 ご飯 鮭のムニエル 南瓜サラダ オレンジ 味噌汁	小麦	ご飯 小麦 マーガリン マヨネーズ マヨネーズ	鮭 卵 油揚げ 味噌	トマト 玉葱 南瓜 胡瓜 オレンジ なす	エネルギー 551(486) タンパク質 20.0(18.5) 脂質 21.0(18.8) 塩分 2.1(1.9)
		間食 ルマンド・ホワイトロリータ® 牛乳	小麦 卵 乳	ルマンド・ホワイトロリータ	牛乳		
10	金	昼食 冷やし中華 ヨーグルト	小麦 卵 乳	中華麺	卵 ハム ヨーグルト	トマト きゅうり もやし	エネルギー 514(447) タンパク質 20.5(18.2) 脂質 13.9(13.6) 塩分 2.9(2.2)
		間食 桜トースト 牛乳	小麦 乳	食パン マーガリン	桜でんぶ 牛乳		
11	土	間食 あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			
13	月	昼食 ハヤシライス ツナサラダ オレンジ コンソメスープ		ご飯 サラダ油 焼煎ゴマドレッシング	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐	玉葱 キャベツ 人参 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー 568(487) タンパク質 21.9(19.0) 脂質 18.9(17.2) 塩分 1.8(1.3)
		間食 ミルク餅 牛乳	乳	砂糖	牛乳 きな粉 牛乳		
14	火	昼食 チンジャオロース かにシュウマイ パイナップル かき玉中華スープ	小麦 卵	ご飯 サラダ油	豚肉 かに入りシュウマイ 卵	たけのこ 人参 ピーマン パイナップル 青ネギ 玉葱	エネルギー 524(457) タンパク質 18.0(16.5) 脂質 16.2(15.0) 塩分 1.5(1.2)
		間食 聖たべよ・黒糖® 牛乳	小麦 卵 乳	聖たべよ 黒糖	牛乳		
15	水	昼食 ジャムサンド (ブルーベリー・いちご) 豆腐入りナゲット さつま芋サラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	小麦 卵	食パン サラダ油 さつま芋 マヨネーズ ぶどうジュース	鶏ひき肉 木綿豆腐	玉葱 サニーレタス 胡瓜 寒天 キャベツ 人参	エネルギー 608(499) タンパク質 21.4(18.7) 脂質 24.1(20.9) 塩分 2.2(1.7)
		間食 野菜チヂミ 牛乳	小麦 卵 乳	じゃが芋 小麦粉	豚ひき 卵 牛乳	玉葱 人参 たら	
16	木	昼食 ふりかけご飯 鯉のつけ焼き ひじき炒め煮 バナナ 真だくさん味噌汁	卵	ご飯 サラダ油 砂糖 サラダ油 砂糖 じゃが芋	鮭 厚焼きたまご ひじき 油揚げ 豚肉 味噌	人参 いんげん バナナ 大根 人参 玉葱	エネルギー 593(517) タンパク質 26.4(22.7) 脂質 20.6(18.9) 塩分 2.3(1.8)
		間食 エリーゼ・アラフォー® 牛乳	小麦 乳 卵 乳	エリーゼ アラフォー	牛乳		
17	金	昼食 胡麻だれ冷やしうどん ヨーグルト	小麦 卵 乳	うどん 焼煎ゴマドレッシング	豚肉 卵 ヨーグルト	トマト レタス サニーレタス 人参 胡瓜	エネルギー 547(473) タンパク質 21.2(18.5) 脂質 17.9(17.5) 塩分 1.5(1.1)
		間食 昆布とツナのおにぎり 牛乳	乳	ご飯	昆布 ツナ 牛乳		

間食 青色の間食は手作りおやつの日です。

日	曜	献立名	食品名			栄養量	
			8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品		
19	土	間食 あんぱん ビルククル	小麦 乳 卵	あんぱん			
20	月	昼食 海の日					エネルギー
		間食					タンパク質 脂質 塩分
21	火	昼食 絹厚揚げと春雨の炒め煮 キャベツの塩昆布和え パイナップル 中華スープ		ご飯 サラダ油 緑豆春雨 ごま油	絹厚揚げ 豚ひき肉 塩昆布 わかめ	白ネギ キャベツ パイナップル 玉葱	エネルギー 54.3(474) タンパク質 15.6(14.0) 脂質 18.7(17.2)
		間食 ルマンド・ソフトサラダ 牛乳	小麦 乳 卵	ルマンド ソフトサラダせんべい	牛乳		塩分 1.6(1.4)
22	水	昼食 ツナといちごジャムサンド 大豆入りミートローフ 大根サラダ バナナ コーンスープ	小麦 卵 小麦	食パン いちごジャム マヨネーズ サラダ油 パン粉 ごま油 コーン	ツナ 大豆 豚ひき肉	玉葱 フロccoli 大根 人参 バナナ	エネルギー 61.2(494) タンパク質 25.2(20.9) 脂質 24.6(21.1)
		間食 ココアプリン 牛乳	乳		牛乳 粉糖天		塩分 2.6(1.8)
23	木	昼食 ふりかけご飯 白身魚の甘酢あん 南瓜の黒物 メロン 味噌汁		ご飯 サラダ油 砂糖 砂糖	白身魚 厚揚げ 味噌	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 葱 南瓜 メロン 玉葱	エネルギー 56.9(499) タンパク質 19.7(18.0) 脂質 16.0(15.0)
		間食 黒たべよ・黒神 牛乳	小麦	黒たべよ・黒神	牛乳		塩分 2.9(2.3)
24	金	昼食 ジャージャー麺 ジョアブルーベリー	小麦 乳	中華麺 ごま油 砂糖	豚挽き肉 味噌 ジョアブルーベリー	葱 きゅうり 椎茸	エネルギー 54.3(490) タンパク質 23.5(21.9) 脂質 15.3(14.9)
		間食 ピザトースト 牛乳	小麦 乳	食パン	チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 ピーマン	塩分 2.1(1.5)
25	土	間食 あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳	あんぱん			
27	月	昼食 夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツポンチ	小麦 卵	ご飯 マカロニ マヨネーズ サイダー◎	鶏小間肉 ハム	トマト 玉葱 人参 茄子 南瓜 玉葱 きゅうり みかん缶 パイナップル缶 バナナ	エネルギー 59.8(496) タンパク質 17.3(15.6) 脂質 20.3(18.6)
		間食 コーンフレークスティック 牛乳	小麦 卵 乳	マシュマロ コーンフレーク マーガリン	牛乳		塩分 2.1(1.6)
28	火	昼食 お花しゅうまい 春雨中華和え オレンジ 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 シュウマイの皮 春雨 中華ドレッシング	豚ひき肉 卵 わかめ	玉葱 サニーレタス きゅうり 人参 オレンジ 玉葱	エネルギー 55.9(486) タンパク質 18.5(16.7) 脂質 20.6(17.6)
		間食 エリーゼ®・アラファル® 牛乳	小麦 卵 乳	エリーゼ アラファル	牛乳		塩分 1.3(1.2)
29	水	昼食 ロールパン ミネストローネ タンポポチキン バナナ	小麦 卵 乳 小麦 乳	ロールパン マカロニ ジャが芋	ベーコン 鶏もも肉 ヨーグルト	人参 玉葱 切り キャベツ レタス バナナ	エネルギー 56.3(452) タンパク質 21.2(18.0) 脂質 25.4(20.8)
		間食 お庭のラスク 牛乳	小麦 乳	お庭 マーガリン 砂糖	牛乳		塩分 1.9(1.4)
30	木	昼食 わかめご飯 ザバの塩焼き 金平ごぼう すいか 味噌汁		ご飯 サラダ油 砂糖	わかめ ザバ 糸かつお 味噌	おくら 牛蒡 人参 すいか 南瓜 玉葱	エネルギー 56.9(508) タンパク質 20.8(19.0) 脂質 19.2(18.9)
		間食 のりせんべい・ノアール® 牛乳	小麦 卵 乳	のりせんべい ノアール	牛乳		塩分 2.3(1.9)
31	金	昼食 和風ナポリタンうどん ヨーグルト	小麦 卵 乳	うどん マーガリン	ウインナーソーセージ 糸かつお ヨーグルト	玉葱 ピーマン 人参	エネルギー 53.4(438) タンパク質 15.4(14.1) 脂質 18.0(16.1)
		間食 おからドーナッツ 牛乳	小麦 乳	小麦粉 サラダ油 砂糖	豆乳 おから 牛乳		塩分 2.0(1.6)

子供たちの反応がとても嬉しいですよ！！

全部食べたよ！美味しかった！おかわりしたよ！今日のおやつ何？など、子ども達が元気いっぱいに話しかけてくれるので、嬉しいですよ。
また毎回、クラスごとに残食がどのくらいあるか確認していますが、その中ではと組さんで残飯が全くない日もありました！！ほかのクラスもほぼ残食がありませんでした。

その時のメニューは和風ナポリうどんでした。暑い時期は食欲も落ちて残食も増えがちになりますが、子ども達の反応を見ながら今後も子ども達が喜ぶ美味しいご飯を作っていきたいと思っております。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更して提供しております。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。

◎は3歳以下は別の物に変更

※使用材料を全て載せているわけではありません。