

給食だより



えびす保育園
ふちえびす保育園
ひこえびす保育園

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給をしましょう。楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。

夏バテを予防しよう

① 食事は量より質を考えて

食欲がなくても1日3食食べられるように、胃に負担のかからない消化のいいものをバランスよくとりましょう。

② ビタミンB1を補給する

夏場はビタミンB1が不足しがちになり、体内に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草などビタミンB1を多く含む食品は、ニンニク、ニラ、玉ねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。

③ 疲労回復にはクエン酸

レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどに含まれるクエン酸には疲労の原因となる乳酸を排出してくれます。

④ 新鮮な野菜をたっぷり取る

太陽をたくさん浴びた夏野菜はビタミン類が豊富です。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさんとりましょう。



7月7日 たなばた

7月7日の七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。そうめんが天の川の形に似ていることや、おりひめがはた織りをする時の糸に似ていることから食べられるようです。

七夕にそうめんを食べると病気にならないという言い伝えがあります。また、平安の古来より七夕の日にそうめんを食べると「願い事がかなう」と言われています。

ぜひ、願いをこめて食べてみてくださいね。



7月 給食献立表

2026年

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし
2	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	ブロッコリー・にんじん	だし
3	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし
4	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	だし
6	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれん草・にんじん	だし
7	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・たまねぎ	だし
8	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・にんじん	だし
9	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん・じゃがいも	キャベツ	だし
10	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし
11	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	だし
13	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	大根・ブロッコリー	だし
14	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ほうれん草・にんじん	だし
15	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ	だし
16	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	だし
17	金	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	ブロッコリー・はくさい・かぼちゃ	だし
18	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし
21	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・にんじん	だし
22	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・はくさい	だし
23	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	かぼちゃ・ほうれん草	だし
24	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	だし
25	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	だし
27	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	こまつな・にんじん	だし
28	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし
29	水	おかゆ かぼちゃ煮 煮物			精白米	かぼちゃ・にんじん・ほうれん草	だし
30	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ブロッコリー	だし
31	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ほうれん草	だし

7月 給食献立表

2026年

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
2	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
3	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
4	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ
6	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	ほうれん草・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
7	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
8	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
9	木	煮込みうどん 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	うどん・じゃがいも・上白糖	キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
10	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
11	土	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
13	月	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	大根・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
14	火	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
15	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
16	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
17	金	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・はくさい・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ
18	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
21	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	かぼちゃ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ
22	水	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
23	木	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	かぼちゃ・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
24	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ
25	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
27	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米	こまつな・にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
28	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ
29	水	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物		鮭 骨なし切身	精白米	かぼちゃ・にんじん・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ
30	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ
31	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ほうれん草	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ

7月 給食献立表

2026年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	米飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(大根、ねぎ)	パン缶(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・なたね油・上白糖 フライドポテト・醤油	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 焼きのり・大根・青ねぎ	パンアップル缶詰・本みりん こいちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ	494 kcal 17.3 g
2	木	ちゃんぽん ブロッコリーの中和え しゅうまい	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・調整豆腐 しゅうまい	米菓・中華めん・なたね油 いりごま・ごま油・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	たまやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	491 kcal 21.5 g
3	金	ハヤシライス キャベツのサラダ コロケ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス	精白米・なたね油・上白糖 コロケ・サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	ハヤシライス・ケチャップ ごまドレッシング	592 kcal 15.2 g
4	土	和風スパゲティ スープ(人参、キャベツ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・キャベツ	ほんだし・こんぶだし こいちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	387 kcal 12.7 g
6	月	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ソフ豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 いりごま・上白糖・食パン 有塩バター	ほうれん草・にんじん・たまねぎ	こいちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	438 kcal 23.4 g
7	火	七夕そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) フルーツポンチ 麦茶(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 カルピス	うどん・ごまドレッシング 上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 ぶどう飲料	みかん缶詰・めんつゆ チキンナゲット パンアップル缶詰・麦茶	352 kcal 13.6 g
8	水	米飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ オクラスープ	パン缶(朝) 牛乳(朝) ビスケット ミロミルク(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・ミロ・低脂肪乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ・いりごま ビスケット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごぼう・きゅうり・オクラ カットわかめ	パンアップル缶詰 ケチャップ・ウスターソース だし	458 kcal 18.0 g
9	木	焼きうどん かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) 鮭におにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・鶏ひき肉 みそ・鮭 骨なし切身	米菓・うどん・かたくり粉 上白糖・じゃがいも・精白米	にんじん・キャベツ・たまやし 青ねぎ・かぼちゃ・たまねぎ	ほんだし・こいちしょうゆ こんぶだし	405 kcal 16.7 g
10	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ミートボール	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・キャベツ・きゅうり スイートコーン	カレーウ・フレンチ白 ミートボール	485 kcal 16.4 g
11	土	牛丼 みそ汁(鮭、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき鮭・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	462 kcal 13.0 g
13	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(大根)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご(朝) 牛乳(3時)	普通牛乳・かいた切身・みそ 油揚げ・大豆	ビスケット・精白米・上白糖 なたね油	ほしひじき・にんじん・大根・青ねぎ りんご	本みりん・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	401 kcal 20.0 g
14	火	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁(なめこ、わかめ)	パン缶(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐 ライツナ油漬フレーク・みそ	精白米・上白糖・米菓	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・ほうれん草・なめこ カットわかめ	パンアップル缶詰・しらたき こいちしょうゆ・本みりん ほんだし・うすくちしょうゆ こんぶだし	469 kcal 18.0 g
15	水	ナポリタン 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	スパゲティ・ごまドレッシング じゃがいも・ホットケーキミックス 上白糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ	みかん缶詰・ケチャップ kkコンソメ・にんにくおろし うすくちしょうゆ	424 kcal 15.0 g
16	木	麻婆丼 もやしナムル オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	米菓・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・いりごま 食パン・醤油	しいたけ・たまねぎ・にんじん たまやし・きゅうり・オクラ カットわかめ	こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	420 kcal 15.6 g
17	金	タコライス ブロッコリーのごまあえ スープ(えのき、はくさい)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・いりごま・上白糖 サブレ	りんご・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・ブロッコリー・にんじん えのき・はくさい	ケチャップ・うすくちしょうゆ キャベツ・ブロッコリー・にんじん kkコンソメ	458 kcal 15.5 g
18	土	わかめうどん ブロッコリーの和え物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	カットわかめ・にんじん・青ねぎ こねぎ・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん ほんだし	323 kcal 11.0 g
21	火	米飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・木綿豆腐・みそ きなこ	マンナウエハース・精白米 上白糖・マカロニ	切干しいたけ・にんじん・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	485 kcal 23.3 g
22	水	米飯 肉じゃが 白菜のお浸し すまし汁(鮭、わかめ)	パン缶(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライツナ油漬フレーク	精白米・じゃがいも・なたね油 うずまき鮭・食パン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・はくさい・カットわかめ	パンアップル缶詰・しらたき うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	473 kcal 15.8 g
23	木	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 花かつお	うどん・かたくり粉・ビスケット	りんご・にんじん・カットわかめ きゅうり・青ねぎ・かぼちゃ ほうれん草	めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	371 kcal 14.4 g
24	金	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	米菓・精白米・小麦粉 パン粉 乾燥・なたね油 マカロニ・マヨネーズ・上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	508 kcal 18.4 g
25	土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・いりごま 米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ たまやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	387 kcal 12.4 g
27	月	米飯 鮭のチャンチャン焼き風 小松菜の煮びたし すまし汁(鮭、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	ビスケット・精白米・上白糖 うずまき鮭・蒸しパン・MIX粉	キャベツ・たまねぎ・えのき ごまつな・にんじん・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし ミルクココア	475 kcal 22.0 g
28	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの酢の物 みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	パン缶(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・マフパイ	にんじん・たまねぎ・インゲン キャベツ・きゅうり	パンアップル缶詰・しょうが こいちしょうゆ・本みりん 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	503 kcal 19.0 g
29	水	ピピン風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉 絹こし豆腐	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・クリームツイスト	しいたけ・にんじん・ほうれん草 たまやし・きゅうり・カットわかめ	みかん缶詰・焼肉のたれ うすくちしょうゆ・だし	429 kcal 14.5 g
30	木	冷やし中華 煮炊 ほうれん草の中華和え	米菓(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 絹こし豆腐・花かつお	米菓・中華めん・ごま油 醤油・上白糖・さつまいも	きゅうり・ブラックマッペもやし ほうれん草・スイートコーン にんじん	だし・こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢 本みりん・ほんだし	379 kcal 16.5 g
31	金	米飯 鶏のごまだれ焼き ブロッコリーのサラダ かきたま汁	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵	精白米・いりごま・上白糖 かたくり粉・米菓	りんご・しょうが・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれん草	料理酒・こいちしょうゆ ノンオイル青じそドレッシング だし・うすくちしょうゆ	483 kcal 22.7 g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
457 kcal	17.9 g	15.1 g	87.5 g	316 mg	1.8 mg	176 μg	0.29 mg	0.42 mg	24 mg

7月 給食献立表

2026年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	米飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(大根、ねぎ)	パン(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ	精白米・なたね油・上白糖 フライドポテト・調合油	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 焼きのり・大根・青ねぎ	パンアップル缶詰・本みりん こいくちしょうゆ・こんぶだし ほうれんそう・うすくちしょうゆ	494 kcal 17.3 g
2	木	ちゃんぽん ブロッコリー中華和え しゅうまい	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・調理豆乳 しゅうまい	米菓・中華めん・なたね油 いりごま・ごま油・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	たまやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	491 kcal 21.5 g
3	金	ハヤシライス キャベツのサラダ コロッケ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス	精白米・なたね油・上白糖 コロッケ・サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	ハヤシルー・ケチャップ ごまドレッシング	592 kcal 15.2 g
4	土	和風スパゲティ スープ(人参、キャベツ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	ビスケット・スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・キャベツ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	387 kcal 12.7 g
6	月	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ソフト豆腐・みそ	マンナウエハース・精白米 いりごま・上白糖・食パン 有塩バター	ほうれん草・にんじん・たまねぎ	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	438 kcal 23.4 g
7	火	七夕そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) フルーツポンチ 麦茶(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 カルピス	うどん・ごまドレッシング 上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 ぶどう飲料	みかん缶詰・めんつゆ チキンナゲット パンアップル缶詰・麦茶	352 kcal 13.6 g
8	水	米飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ オクラスープ	パン(朝) 牛乳(朝) ビスケット ミロミルク(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・ミロ・低脂肪乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ・いりごま ビスケット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごぼう・きゅうり・オクラ カットわかめ	パンアップル缶詰 ケチャップ・ウスターソース だし	458 kcal 18.0 g
9	木	焼きうどん かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	米菓(朝) 牛乳(朝) 鮭おにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・鶏ひき肉 みそ・鮭 骨なし切身	米菓・うどん・かたくり粉 上白糖・じゃがいも・精白米	にんじん・キャベツ・たまやし 青ねぎ・かぼちゃ・たまねぎ	ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	405 kcal 16.7 g
10	金	チキンカレーライス コーンスローサラダ ミートボール	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・キャベツ・きゅうり スイートコーン	カレールー・フレンチ白 ミートボール	485 kcal 16.4 g
11	土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	462 kcal 13.0 g
13	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(大根)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) りんご 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ 油揚げ・大豆	ビスケット・精白米・上白糖 なたね油	ほしひじき・にんじん・大根・青ねぎ りんご	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	401 kcal 20.0 g
14	火	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁(なめこ、わかめ)	パン(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 焼き豆腐 ライトツナ油漬フレーク・みそ	精白米・上白糖・米菓	ほくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・ほうれん草・なめこ カットわかめ	パンアップル缶詰・しらたき こいくちしょうゆ・本みりん ほんだし・うすくちしょうゆ こんぶだし	469 kcal 16.0 g
15	水	ナポリタン 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	スパゲティ・ごまドレッシング じゃがいも・ホットケーキミックス 上白糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ	みかん缶詰・ケチャップ kkコンソメ・にんにくおろし うすくちしょうゆ	424 kcal 15.0 g
16	木	麻婆丼 もやしナムル オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) 食パン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	米菓・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・いりごま 食パン・調合油	しいたけ・たまねぎ・にんじん たまやし・きゅうり・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	420 kcal 15.6 g
17	金	タコライス ブロッコリーのごま和え スープ(えのき、ほくさい)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・いりごま・上白糖 サブレ	りんご・たまねぎ・トマト缶詰 キャベツ・ブロッコリー・にんじん えのき・ほくさい	ケチャップ・うすくちしょうゆ カレー粉・こいくちしょうゆ kkコンソメ	458 kcal 15.5 g
18	土	わかめうどん ブロッコリーの和え物	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ	ビスケット・うどん・上白糖 米菓	カットわかめ・にんじん・青ねぎ こねぎ・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん ほんだし	323 kcal 11.0 g
21	火	米飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 油揚げ・木綿豆腐・みそ きなこ	マンナウエハース・精白米 上白糖・マカロニ	切干しいたけ・にんじん・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	485 kcal 23.3 g
22	水	米飯 肉じゃが 白菜のお浸し すまし汁(麩、わかめ)	パン(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク	精白米・じゃがいも・なたね油 うずまき麩・食パン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほくさい・カットわかめ	パンアップル缶詰・しらたき うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	473 kcal 15.8 g
23	木	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・油揚げ・鶏ひき肉 花かつお	うどん・かたくり粉・ビスケット	りんご・にんじん・カットわかめ きゅうり・青ねぎ・かぼちゃ ほうれん草	めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	371 kcal 14.4 g
24	金	【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	米菓・精白米・小麦粉 パン粉 乾燥・なたね油 マカロニ・マヨネーズ・上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	508 kcal 18.4 g
25	土	中華丼 わかめスープ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	マンナウエハース・精白米 ごま油・かたくり粉・いりごま 米菓	ほくさい・しいたけ・たまねぎ たまやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	387 kcal 12.4 g
27	月	米飯 鮭のチャンチャン焼き風 小松菜の煮びたし すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ	ビスケット・精白米・上白糖 うずまき麩・蒸しパンMIX粉	キャベツ・たまねぎ・えのき こまつな・にんじん・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし ミルクココア	475 kcal 22.0 g
28	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの酢の物 みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	パン(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・パフパイ	にんじん・たまねぎ・インゲン キャベツ・きゅうり	パンアップル缶詰・しょうが こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	503 kcal 19.0 g
29	水	ピビンバ風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉 絹ごし豆腐	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・クリームツイスト	しいたけ・にんじん・ほうれん草 たまやし・きゅうり・カットわかめ	みかん缶詰・焼肉のたれ うすくちしょうゆ・だし	429 kcal 14.5 g
30	木	冷やし中華 煮奴 ほうれん草の中華和え	米菓(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 絹ごし豆腐・花かつお	米菓・中華めん・ごま油 調合油・上白糖・さつまいも にんじん	きゅうり・ブラックマッペもやし ほうれん草・スイートコーン にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢 本みりん・ほんだし	379 kcal 16.5 g
31	金	米飯 鶏のごまだれ焼き ブロッコリーのサラダ かきたま汁	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵	精白米・いりごま・上白糖 かたくり粉・米菓	りんご・しょうが・ブロッコリー にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれん草	料理酒・こいくちしょうゆ ノンオイル青じそドレッシング だし・うすくちしょうゆ	493 kcal 22.7 g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
457 kcal	17.9 g	15.1 g	67.5 g	316 mg	1.8 mg	176 μg	0.29 mg	0.42 mg	24 mg

7月 給食献立表

2026年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	米飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え すまし汁(大根、ねぎ)	フライドポテト 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 フライドポテト・調合油	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 焼きのり・大根・青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	572 kcal 21.0 g
2	木	ちゃんぽん ブロッコリーの中華和え しゅうまい	ジャムサンド 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ 調整豆腐・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・なたね油・いりごま ごま油・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ	549 kcal 25.6 g
3	金	ハヤシライス キャベツのサラダ コロケ	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛ももスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 コロケ・サブレ	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	ハヤシルー・ケチャップ ごまドレッシング	696 kcal 18.4 g
4	土	和風スパゲティ スープ(人参、キャベツ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ にんじん・キャベツ	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ うすくちしょうゆ	389 kcal 14.1 g
6	月	米飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐)	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖 食パン・有塩バター	ほうれん草・にんじん・たまねぎ	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	479 kcal 28.0 g
7	火	七草そうめん ブロッコリーサラダ チキンナゲット	フルーツポンチ 麦茶(3時)	ロースハム・鶏卵・カルピス	芋延そうめん・ひやむぎ ごまドレッシング・上白糖	オクラ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・バナナ・もも缶詰・寒天 ぶどう飲料	めんつゆ・チキンナゲット バインアップル缶詰 みかん缶詰・麦茶	379 kcal 14.8 g
8	水	米飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ オクラスープ	ビスケット ミロミルク(3時)	大豆・豚ももスライス・ミロ 低脂肪乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ・いりごま ビスケット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごぼう・きゅうり・オクラ カットわかめ	ケチャップ・ウスターソース だし	492 kcal 19.6 g
9	木	焼うどん かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	鮭おにぎり(3時) 牛乳(3時)	豚もも・鶏ひき肉・みそ 鮭 骨なし切身・普通牛乳	うどん・かたくり粉・上白糖 じゃがいも・精白米	にんじん・キャベツ・太もやし 青ねぎ・かぼちゃ・たまねぎ	ほんだし・こいくちしょうゆ こんぶだし	443 kcal 19.4 g
10	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ミートボール	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・スイートコーン	カレールー・フレンチ白 ミーボール	563 kcal 20.0 g
11	土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・こんぶだし	512 kcal 15.1 g
13	月	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(大根)	りんご 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・油揚げ 大豆・普通牛乳	精白米・上白糖・なたね油	ほしひじき・にんじん・大根・青ねぎ りんご	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	407 kcal 23.1 g
14	火	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・焼き豆腐 ライトツナ油漬フレーク・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・ほうれん草・なめこ カットわかめ	しらたき・こいくちしょうゆ 本みりん・ほんだし うすくちしょうゆ・こんぶだし	538 kcal 19.2 g
15	水	ナポリタン 3色サラダ スープ(キャベツ、じゃがいも)	ホットケーキ 牛乳(3時)	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	スパゲティ・ごまドレッシング じゃがいも・ホウケイキミックス 上白糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・スイートコーン キャベツ	ケチャップ・kkコンソメ にんにくおろし うすくちしょうゆ	481 kcal 17.7 g
16	木	麻婆丼 もやしナムル オクラスープ	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	鶏ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・食パン 調合油	しいたけ・たまねぎ・にんじん 太もやし・きゅうり・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし	462 kcal 18.4 g
17	金	タコライス ブロッコリーのごまあえ スープ(えのき、はくさい)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖 サブレ	たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ ブロッコリー・にんじん・えのき はくさい	ケチャップ・うすくちしょうゆ カレー粉・こいくちしょうゆ kkコンソメ	528 kcal 18.9 g
18	土	わかめうどん ブロッコリーの和え物	米菓(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	カットわかめ・にんじん・青ねぎ こねぎ・ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・本みりん ほんだし	313 kcal 11.8 g
21	火	米飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	さば骨無切身・油揚げ 木綿豆腐・みそ・きなこ 普通牛乳	精白米・上白糖・マカロニ	切干しいたけ・にんじん・青ねぎ	だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	539 kcal 27.7 g
22	水	米飯 肉じゃが 白菜のお浸し すまし汁(麩、わかめ)	ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉 ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 うずまき麩・食パン マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・はくさい・カットわかめ	しらたき・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	546 kcal 19.0 g
23	木	冷やしうどん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のおかか和え 【お誕生日メニュー】 夕焼けご飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	油揚げ・鶏ひき肉・花かつお 普通牛乳	うどん・かたくり粉・ビスケット 普通牛乳	にんじん・カットわかめ・きゅうり 青ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草	めんつゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	422 kcal 17.5 g
24	金	鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・小麦粉・パン粉 乾燥 なたね油・マカロニ マヨネーズ・上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・たまねぎ・パセリ 寒天・オレンジジュース	ケチャップ・kkコンソメ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	531 kcal 19.9 g
25	土	中華丼 わかめスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 いりごま・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	うすくちしょうゆ・だし	416 kcal 14.2 g
27	月	米飯 鮭のチャンチャン焼き風 小松菜の煮びたし すまし汁(麩、わかめ)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 蒸しパンミックス	キャベツ・たまねぎ・えのき ごまつな・にんじん・カットわかめ	本みりん・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし ミルクココア	498 kcal 25.2 g
28	火	米飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの酢の物 みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	パイ菓子 ミロミルク(3時)	豚ももスライス・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・パフパイ	にんじん・たまねぎ・インゲン キャベツ・きゅうり	しょうが・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・こんぶだし ほんだし	543 kcal 20.9 g
29	水	米飯 ピビンバ風丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐、わかめ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・クリームツイスト	しいたけ・にんじん・ほうれん草 太もやし・きゅうり・カットわかめ	焼肉のたれ・うすくちしょうゆ だし	501 kcal 17.3 g
30	木	冷やし中華 煮奴 ほうれん草の中華和え	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	ロースハム・鶏卵・絹ごし豆腐 花かつお・普通牛乳	中華めん・ごま油・調合油 上白糖・さつまいも	きゅうり・ブラックマツペもやし ほうれん草・スイートコーン にんじん	だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢 本みりん・ほんだし	410 kcal 19.4 g
31	金	米飯 鶏のごまだれ焼き ブロッコリーのサラダ かきたま汁	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・普通牛乳	精白米・いりごま・上白糖 かたくり粉・米菓	しょうが・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・ほうれん草	料理酒・こいくちしょうゆ ノンオイル青じそドレッシング だし・うすくちしょうゆ	573 kcal 27.5 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
512 kcal	21.2 g	17.0 g	74.0 g	295 mg	2.1 mg	207 μg	0.30 mg	0.43 mg	28 mg