

7月分給食献立表

令和8年度

社会福祉法人えどがわ 清新第二おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・22 ふりかけの日	水	ごはん 鮭塩焼 切干大根の炒め煮 豚肉とピーマンのごまみそ炒め もずくかきたま汁	牛乳 たぬきおにぎり	鮭、油揚げ、かつお節、豚肉、みそ、卵 牛乳	米、油、砂糖、ごま、ごま油、米、揚げ玉	切干大根、ほうれん草、人参、干しいたけ、きゃべつ 玉ねぎ、ピーマン、もやし、えのき、もずく
2・16	木	ごはん チキンごまヨーグルト焼 小松菜チャンプルー わかめと大根みそ汁	牛乳 メロンパンクッキー	鶏肉、ヨーグルト、豚肉、豆腐、卵、かつお節 油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、油、蒸しパンミックス、バター マシュマロ	トマト、小松菜、きゃべつ、人参、わかめ、大根
3 夏祭り献立	金	ソース焼きそば キャラクターポテト ポイルウインナー ゆでとうもろこし すいか	りんごジュース バナナクレープ	豚肉、ウインナー、ホイップクリーム	焼きそば麺、油、砂糖、じゃがいも、りんごジュース クレープ皮	玉ねぎ、人参、もやし、きゃべつ、とうもろこし すいか、バナナ
4・18	土	五目ラーメン ツナマヨじゃがグラタン パイン缶	牛乳 おかかおにぎり	豚肉、かまぼこ、かつお節、ツナ、チーズ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、米、ごま	きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、パイン缶
6・21	月・火	ごはん 鶏肉唐揚げ トマト ひき肉と春雨の中華炒め 豆腐とほうれん草みそ汁	牛乳 マーラーカオ	鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、かつお節、卵、牛乳	米、油、春雨、ごま油、麩、蒸しパンミックス 砂糖、ごま	玉ねぎ、トマト、小松菜、たけのこ、もやし、人参 ほうれん草
7 お誕生日献立 七夕	火	流れ星ライス 夏野菜さっぱりサラダ おくらと豆腐のねばとろスープ 二色ゼリー	牛乳 七夕ほうとう	鶏肉、卵、豚肉、チーズ、豆腐、かつお節、牛乳 きな粉	米、油、ゼリー素、うどん、ごま、砂糖	玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、きゃべつ、ズッキーニ おくら、ねぎ、人参、パイン缶
8・29	水	ごはん 鯖のソース焼 小松菜のなめたけ和え ぐる煮 かぼちゃと玉ねぎみそ汁 すいか	牛乳 納豆スナック	鯖、生揚げ、かつお節、みそ、納豆、牛乳	米、砂糖、ごま、里芋、餃子皮、油	小松菜、もやし、えのき、人参、大根、かぼちゃ 玉ねぎ、すいか、ほうれん草
9・23 (岩手県) 1歳児：白身魚	木	盛岡風じゃじゃ麺 わかさぎ唐揚げ きゃべつマヨネーズ和え 夏みかんゼリー	牛乳 メープルトースト	豚肉、豆腐そぼろ、みそ、かつお節、わかさぎ かにかまぼこ、牛乳	うどん、ごま油、ごま、油、ノンエッグマヨネーズ ゼリー素、パン、メープルシロップ、バター	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、小松菜 きゃべつ、きゅうり、夏みかん缶
10・24	金	ハヤシライス チョレギサラダ ジュリアンスープ	牛乳 冷凍みかん 塩せんべい	豚肉、生クリーム、かつお節、卵、牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油 ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり 大根、みかん
11・25	土	スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト とうもろこしスープ	牛乳 ショートブレッド	豚肉、チーズ、ヨーグルト、かつお節、牛乳 ベーコン	スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、もも缶、みかん缶 コーン、ほうれん草
13・27 (台湾)	月	ルーロー飯 ツナサラダ トマトと卵スープ	牛乳 アメリカンドック	豚肉、豆腐そぼろ、卵、ツナ、鶏肉、かつお節 ウインナー、牛乳	米、油、砂糖、蒸しパンミックス	たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、きゃべつ、きゅうり 人参、ブロッコリー、トマト
14・28 (長崎県)	火	長崎ちゃんぽんめん チキンフレーク焼 塩こうじ和え	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉、さつま揚げ、なると、鶏肉、油揚げ 牛乳	ちゃんぽん麺、油、ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、砂糖、ごま油、ごま、米	きゃべつ、人参、もやし、しめじ、小松菜 切干大根、小松菜、ひじき
15	水	おひさまライス おひさまコロッケ いかくんサラダ ミネストローネ すいかゼリー	牛乳 スイートブール	鶏肉、卵、さきいか、ベーコン、かつお節 牛乳、	米、油、バター、じゃがいも、パン粉、砂糖 ゼリー素、パン、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、人参 すいか
17・30 (北海道)	金・木	食パン スープカレー にんじんしりしり 大豆ナゲット フルーツポンチ 牛乳	お茶 みかんシャーベット ビスケット	鶏肉、ウインナー、かつお節、大豆、牛乳	パン、油、じゃがいも、ごま、砂糖、シャーベット ビスケット、小麦粉	人参、玉ねぎ、きゃべつ、冬瓜、もやし、みかん缶 パイン缶
31	金	あなごひつまぶし 冬瓜の肉あんかけ かき玉汁 星杏仁豆腐ミックス	牛乳 ハムサンド	あなご、卵、しんじょう、鶏肉、かつお節、なると 豆腐、牛乳、ハム	米、砂糖、ごま、油、杏仁豆腐、パン ノンエッグマヨネーズ	人参、ごぼう、干しいたけ、冬瓜、玉ねぎ 夏みかん缶
				いただきますをたのしみに 		
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			*3歳未満児 1.5	448	18.9	17.5
			*3歳以上児 1.7	516	20.7	17.9

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。