

2026年7月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 15 29 水	麦入りごはん キャベツとコーンの豆乳スープ 焼きメンチカツ トマト	米、食パン、パン粉、 グラニュー糖、押麦、 油	牛乳、調製豆乳、豚ひ き肉、牛ひき肉、木綿 豆腐、卵、きな粉、パ ター	トマト、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、コー ン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、ウスター ソース、食塩、パセリ 粉、こしょう	牛乳 パナナ 牛乳 きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	507 kcal 21.1 g 17.8 g 231 mg
2 16 30 木	とうもろこしご飯 相性汁 ゴーヤチャンプルー	米、しらたき、さつまい も、三温糖、押麦、ごま 油	牛乳、調製豆乳、豚肉 (こま)、木綿豆腐、 卵、鶏もも肉、ペーコ ン、米みそ(甘みそ)、 麦みそ、いわし(煮干 し)、かつお節、バター	にがうり・ゴーヤ、だい こん、かぼちゃ、たまね ぎ、コーン缶、にんじ ん、葉ねぎ、とうもろこ し、かんてん(粉)	煮干だし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、オイス ターソース、<く酒>、 食塩	牛乳 もも缶 牛乳 かぼちゃ羹	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	596 kcal 34.8 g 27.2 g 506 mg
3 17 31 金	夏野菜カレーライス キャベツのツナマヨネーズあえ パナナ	米、じゃがいも、グラ ニュー糖、焼ふ、マヨ ネーズ、押麦、油	豚肉(こま)、バター、ツ ナ油漬缶	パナナ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、きゅ うり、なす、ピーマン、 にんにく、しょうが	ケチャップ、カレール ウ、ウスターソース、コ ンソメ	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 お麩のラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	573 kcal 21.0 g 31.0 g 285 mg
4 ・ 18 土	キッズビビンバ ・わかめスープ	米、食パン、マヨネー ズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、ツナ水煮缶、ご ま	にんじん、ほうれんそ う、もやし、えのきた け、たまねぎ、ねぎ、 しょうが、カットわかめ、 にんにく	鳥がらだし汁、しょう ゆ、食塩、<く酒>	牛乳 ウエハース 牛乳 ツナサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	589 kcal 30.0 g 25.0 g 401 mg
6 月	麦入りごはん 豆腐みそ汁(わかめ) ニラレバ炒め	米、小麦粉、グラ ニュー糖、焼ふ、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚レバー、木綿 豆腐、バター、米みそ (淡色辛みそ)、卵	にら、たまねぎ、もや し、にんじん、ねぎ、に んにく、しょうが、カット わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、オイスター ソース、本みりん、鳥が らだし汁、<く酒>、食 塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マーブルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	573 kcal 28.0 g 20.9 g 390 mg
7 ・ 21 火	そうめん ・かしわ天 すいか	干しそうめん、米、てん ぷら粉、植物油(揚げ 吸油分)、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ハ ム、しらす干し	すいか、きゅうり、こま つな、オクラ、あおのり	かつお・昆布だし汁、 みりん、しょうゆ、<く 酒>、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 じゃこ菜っ葉おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	589 kcal 35.8 g 22.6 g 406 mg
8 ・ 22 水	麦入りごはん ・かぼちゃのみそ汁 メルルーサのマリネ 納豆和え(ゆかり)	米、押麦、油、植物油 (揚げ吸油分)、片栗 粉、小麦粉、三温糖	牛乳、メルルーサ、挽 きわり納豆、米みそ(甘 みそ)、麦みそ、いわし (煮干し)、かつお節	とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、に んじん、ほうれんそう、 黄ピーマン、葉ねぎ、 レモン果汁、パセリ	煮干だし汁、昆布だし 汁、酢、ワイン(白)、 しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 オレンジ 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	521 kcal 28.0 g 22.6 g 481 mg
9 ・ 23 木	麦入りごはん ・ミネストローネスープ 夏野菜のフリッタータ ゆでブロッコリー	米、氷砂糖、三温糖、 押麦、油	卵、ペーコン、チー ーズ、ウインナー、生ク リーム、牛乳	たまねぎ、ブロッコ リー、ホールトマト缶 詰、赤ピーマン、にん じん、キャベツ、トマト、 ズッキーニ、かぼちゃ、 マッシュルーム缶、グリ ンピース(冷凍)、かん	鳥がらだし汁、ケチャ ップ、食塩、こしょう	牛乳 バインアップル(缶) 麦茶 梅ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	569 kcal 16.7 g 16.8 g 114 mg
10 ・ 24 金	麻婆豆腐丼 ・ニラ玉スープ 中華和え	米、ホットケーキ粉、押 麦、マヨネーズ、三温 糖、片栗粉、ごま油、 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、ツナ水煮 缶、いか、米みそ(赤 色辛みそ)	もやし、にんじん、ほう れんそう、葉ねぎ、に ら、たまねぎ、にんに く、しょうが	しょうゆ、酢、<く酒>、 中華スープ、食塩、中 華だしの素、パセリ粉、 こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 ツナパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	555 kcal 33.5 g 31.5 g 540 mg
11 ・ 25 土	冷しゃぶサラダうどん ・さつま芋のレモン煮	生うどん、さつまいも、 米、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、ご ま、すりごま	トマト、きゅうり、レタス、 コーン缶、レモン果汁	めんつゆ・ストレート、 酒	牛乳 ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	603 kcal 17.1 g 19.7 g 220 mg
13 ・ 27 月	深川めし ・ひじき団子のスープ 短冊サラダ	米、じゃがいも、片栗 粉、油、ごま油、三温 糖	牛乳、シャーベット、鶏 ひき肉、あさり水煮缶、 ハム、卵、いわし(煮干 し)、油揚げ	にんじん、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、ごぼ う、万能ねぎ、葉ねぎ、 ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつおだ し汁、酢、しょうゆ、<く 酒>、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ウエハース りんごシャーベット	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	561 kcal 27.5 g 17.7 g 441 mg
14 ・ 28 火	ロールパン ・コンソメスープ かじきのピカタ オレンジサラダ	ロールパン、米、油、 小麦粉、三温糖	かじき、卵、チーズ、粉 チーズ、かつお節	キャベツ、しめじ、きゅ うり、チンゲンサイ、み かん缶、にんじん	鳥がらだし汁、酢、しょ うゆ、食塩、ワイン (白)、コンソメ、こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	540 kcal 27.1 g 34.9 g 292 mg

※都合により献立を変更する場合があります。

※7日(火)のお昼は「七夕そうめん、かしわ天、すいか」を提供します。

※14日(火)の午後おやつは誕生日ケーキ(チーズケーキ)に変更します。