7月 July 献立表（幼児食）

令和８年度
ともわ乳児園
管理栄養士　阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立			1 ①あわご飯 131.kcal ②魚の南蛮漬け 108.kcal ③根菜汁 14.kcal ④青菜しらす和え 16.kcal ⑤すいか 4.kcal	2 ①麦ご飯 135.kcal ②豆腐チャンプルー 84.kcal ③鶏汁 37.kcal ④海苔納豆 31.kcal ⑤パイン 11.kcal	3 ①あわご飯 131.kcal ②肉じゃが 58.kcal ③アーサー汁 14.kcal ④胡瓜和え 33.kcal ⑤オレンジ 10.kcal	4 ①もずく丼 200.kcal ②大根の味噌汁 28.kcal ③コロッケ 97.kcal ④バナナ 19.kcal
材料			①米 粟 ②白身魚 ピーマン 黄パプリカ 人参 玉葱 ③大根 人参 牛蒡 ツナ缶 ④法蓮草 しらす おかか ⑤すいか	①米 胚芽押し麦 ②木綿豆腐 人参 玉葱 卵 ｷｬﾍﾞﾂ もやし ニラ 魚肉ソーセージ ③鶏もも肉 人参 大根 葱 昆布 ④納豆 海苔の佃煮 ⑤パイン缶	①米 粟 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③アーサ 絹ごし豆腐 ④胡瓜 カニカマ わかめ ツナ缶 ⑤オレンジ	①米 もずく 人参 玉葱 ピーマン 豚挽き肉 コーン缶 ②大根 油揚げ わかめ ③じゃが芋 挽肉 玉葱 ﾊﾟﾝ粉 ④バナナ
☆おやつ			チーズじゃがもち・牛乳 102.kcal	ヒラヤーチー・牛乳 116.kcal	チュロス・牛乳 179.kcal	しらすおにぎり・牛乳 207.kcal
おやつ材料			じゃが芋 チーズ 片栗粉 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	HM ココア バター 卵 牛乳	米 しらすふりかけ 牛乳
栄養価			エネルギー：375.kcal 脂質：8.3g タンパク質：17.6g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：414.kcal 脂質：9.7g タンパク質：17.9g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：425.kcal 脂質：12.3g タンパク質：16.9g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：551.kcal 脂質：13.8g タンパク質：18.3g 食塩相当量：2.7g
献立	6 ①ちらし寿司 187.kcal ②素麺汁 54.kcal ③チキンナゲット 51.kcal ④七夕ゼリー 14.kcal	7 ①トマトシチュー 187.kcal ②ブロッコリーサラダ 38.kcal ③バナナ 19.kcal	8 ①麦ご飯 135.kcal ②酢魚 68.kcal ③青菜中華スープ 17.kcal ④もやしナムル 18.kcal ⑤オレンジ 10.kcal	9 ①あわご飯 131.kcal ②ゴーヤーチャンプルー 83.kcal ③豚汁 42.kcal ④チキンナゲット 39.kcal ⑤ブルーベリーヨーグルト 20.kcal	10 ①タコライス 230.kcal ②キノコとベーコンの豆乳スープ 47.kcal ③ポテトフライ 38.kcal ④りんご 13.kcal	11 ①麦ご飯 135.kcal ②豚肉の生姜焼き 53.kcal ③青梗菜と水餃子スープ 90.kcal ④大根ツナサラダ 28.kcal ⑤パイン 11.kcal
材料	①米 胡瓜 人参 ハム 刻み海苔 桜でんぶ ②素麺 オクラ ねぎ ③むね肉 豆腐 卵 マヨネーズ ④かき氷シロップ アガー シュガースター	①米 人参 玉葱 じゃが芋 さやいんげん トマト缶 ささみ ②ブロッコリ コーン缶 チーズ ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 人参 パプリカ エリンギ ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④もやし 人参 ⑤オレンジ	①米 麦 ②ゴーヤー 人参 玉葱 島豆腐 ツナ缶 卵 ③豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ ④鶏ひき肉 米粉	①米 合い挽き肉 大豆ミート 玉葱 レタス トマト チーズ ②ベーコン エノキ しめじ 豆乳 ③じゃが芋 ④りんご	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 玉葱 生姜 ③青梗菜 もやし 水餃子 ④大根 胡瓜 ツナ缶 ⑤パイン
☆おやつ	おかかおにぎり・牛乳 106.kcal	ウエハース・牛乳 135.kcal	チーズケークサレ・牛乳 187.kcal	ちんびん・牛乳 206.kcal	フルーチェ・クラッカー 121.kcal	ジャムサンド・牛乳 120.kcal
おやつ材料	しらすアーモンド煎餅 牛乳	豆乳ウエハース 乳	チーズ 小麦粉 BP 卵 牛乳	小麦粉 BP 黒糖 牛乳	フルーチェの素 生牛乳	食パン 苺ジャム 牛乳
栄養価	エネルギー：412.kcal 脂質：6.4g タンパク質：19.2g 食塩相当量：2.g	エネルギー：379.kcal 脂質：8.5g タンパク質：13.7g 食塩相当量：.7g	エネルギー：435.kcal 脂質：9.4g タンパク質：18.3g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：521.kcal 脂質：11.3g タンパク質：22.4g 食塩相当量：.9g	エネルギー：449.kcal 脂質：15.3g タンパク質：17.2g 食塩相当量：3.5g	エネルギー：437.kcal 脂質：10.g タンパク質：14.7g 食塩相当量：2.7g
献立	13 ①麦ご飯 141.kcal ②チャプチェ 67.kcal ③中華スープ 8.kcal ④バンバンジー 31.kcal ⑤黄桃 17.kcal	14 ①夏野菜カレー 205.kcal ②コールスロー 46.kcal ③バナナ 19.kcal	15 ①あわご飯 131.kcal ②ヘチマ汁 39.kcal ③ミートボールのトマト煮 84.kcal ④胡瓜の和え物 27.kcal ⑤フルーツヨーグルト 21.kcal	16 ①あわご飯 131.kcal ②人参シリシリー 39.kcal ③イナムルチー 84.kcal ④チキンナゲット 79.kcal ⑤カルピスゼリー 6.kcal	17 ①ナポリタン 135.kcal ②コンソメスープ 11.kcal ③南瓜コロッケ 117.kcal ④オレンジ 11.kcal	18 ①鯖キーマカレー 214.kcal ②根菜のおすまし 31.kcal ③マカロニサラダ 99.kcal ④すいか 8.kcal
材料	①米 胚芽押し麦 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③小松菜 エノキ トマト 卵 ④胡瓜 ササミ ⑤黄桃缶	①米 茄子 人参 玉葱 南瓜 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 粟 ②木綿豆腐 ヘチマ 人参 ツナ缶 ③豚挽肉 玉葱 ④胡瓜 わかめ 竹輪 もやし ⑤ドライフルーツ ヨーグルト	①米 粟 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ④鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱 ⑤カルピスジュース 粉ゼラチン	①パスタ麺 人参 ピーマン 玉葱 魚肉ソーセージ ②玉葱 高野豆腐 パセリ ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④オレンジ	①米 鯖缶 挽肉 玉葱 ピーマン 人参 生姜 にんにく ②大根 人参 豆苗 麸 ③マカロニ 胡瓜 人参 マヨネーズ 魚肉ソーセージ ④すいか
☆おやつ	かぼちゃ団子・牛乳 102.kcal	小魚せんべい・牛乳 207.kcal	レーズン蒸しパン・牛乳 192.kcal	りんごケーキ・牛乳 163.kcal	青菜おにぎり・牛乳 111.kcal	ヨーグルト・ビスケット 155.kcal
おやつ材料	南瓜 片栗粉 牛乳	しらすアーモンド煎餅 牛乳	HM レーズン りんご 砂糖 牛乳	HM 卵 牛乳 りんご オリゴ糖 牛乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	苺ヨーグルト ビスケット
栄養価	エネルギー：366.kcal 脂質：5.9g タンパク質：12.g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：477.kcal 脂質：7.6g タンパク質：11.2g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：494.kcal 脂質：16.7g タンパク質：18.1g 食塩相当量：3.5g	エネルギー：502.kcal 脂質：14.9g タンパク質：19.9g 食塩相当量：3.g	エネルギー：385.kcal 脂質：7.3g タンパク質：13.4g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：507.kcal 脂質：12.6g タンパク質：18.8g 食塩相当量：.9g
献立	20	21 ①ハヤシライス 225.kcal ②スティック野菜 33.kcal ③バナナ 19.kcal	流しそうめん 22 ①冷やしそうめん 292.kcal ②魚天ぷら 88.kcal ③ポテトサラダ 36.kcal ④バナナ 19.kcal	23 ①麦ご飯 141.kcal ②酢鶏 65.kcal ③青菜中華スープ 22.kcal ④いんげんの胡麻和え 20.kcal ⑤オレンジ 8.kcal	24 ①サンマ蒲焼丼 222.kcal ②もずくスープ 6.kcal ③大根の甘酢和え 10.kcal ④黄桃 17.kcal	25 ①鶏牛蒡の炊き込みご飯 197.kcal ②豚汁 76.kcal ③南瓜の甘煮 13.kcal ④りんご 13.kcal
材料		①米 豚肉 玉葱 エノキ しめじ 人参 じゃが芋 ②胡瓜 大根 人参 もやし ツナ缶 ③バナナ	①素麺 胡瓜 ハム ねぎ 卵 ②白身魚 米粉 ③じゃが芋 胡瓜 玉葱 ゆで卵 ハム マヨネーズ ④バナナ	①米 胚芽押し麦 ②鶏肉 人参 玉葱 ピーマン エノキ ③小松菜 カニカマ 卵 ④いんげん 白すりごま ⑤オレンジ	①米 サンマ蒲焼缶 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 ねぎ ②もずく エノキ 生姜 ねぎ ③大根 人参 胡瓜 ④黄桃缶	①米 鶏もも肉 牛蒡 人参 しめじ エノキ 油揚げ ②薄切り豚肉 大根 人参 牛蒡 じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ③南瓜 おかか ④りんご
☆おやつ		シリアル・牛乳 169.kcal	鮭おにぎり・牛乳 106.kcal	豆乳もち・牛乳 138.kcal	アメリカンドッグ・牛乳 143.kcal	スティックパン・牛乳 113.kcal
おやつ材料		シリアル 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳	豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉 牛乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳	チョコスティックパン 牛乳
栄養価		エネルギー：446.kcal 脂質：7.7g タンパク質：11.9g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：541.kcal 脂質：7.1g タンパク質：31.8g 食塩相当量：2.3g	エネルギー：394.kcal 脂質：8.2g タンパク質：16.3g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：398.kcal 脂質：4.g タンパク質：15.g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：412.kcal 脂質：9.g タンパク質：19.6g 食塩相当量：1.g
献立	27 ①あわご飯 131.kcal ②チリコンカン 85.kcal ③千切り野菜スープ 7.kcal ④じゃが芋青のり和え 23.kcal ⑤カルピスゼリー 6.kcal	28 ①ウインナーカレー 232.kcal ②フレンチサラダ 23.kcal ③バナナ 34.kcal	誕生日会 29 ①麦ご飯 141.kcal ②クーブイリチー 27.kcal ③そうめん汁 31.kcal ④かぼちゃコロッケ 81.kcal ⑤すいか 4.kcal	30 ①あわご飯 131.kcal ②魚のチーズ焼き 93.kcal ③南瓜のポタージュ 72.kcal ④青菜の和え物 50.kcal ⑤オレンジ 10.kcal	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています 	
材料	①米 粟 ②大豆 合いびき肉 玉葱 オリーブオイル トマトケチャップ トマトジュース ③人参 いんげん キャベツ コンソメ ④じゃが芋 青のり ⑤カルピスジュース 粉ゼラチン	①米 人参 玉葱 じゃが芋 ピーマン ウインナー ②キャベツ 胡瓜 トマト コーン缶 オリーブオイル ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②切昆布 人参 竹輪 糸蒟蒻 ツナ缶 ③素麺 葱 ④南瓜 玉葱 ⑤すいか	①米 あわ ②白身魚 チーズ ③南瓜 玉葱 豆乳 ④法蓮草 人参 油揚げ 胡麻 ⑤オレンジ		
☆おやつ	味噌おにぎり・牛乳 134.kcal	ビスケット・牛乳 182.kcal	バースデーケーキ・牛乳 132.kcal	ふかし芋・牛乳 26.kcal		
おやつ材料	米 油味噌 牛乳	ビスケット 牛乳	小麦粉 卵 サラダ油 きび糖 牛乳	さつま芋 牛乳		
栄養価	エネルギー：386.kcal 脂質：7.9g タンパク質：13.2g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：471.kcal 脂質：12.4g タンパク質：12.3g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：416.kcal 脂質：10.9g タンパク質：8.2g 食塩相当量：3.9g	エネルギー：382.kcal 脂質：12.6g タンパク質：15.7g 食塩相当量：1.2g		