

献立表



給食目標：自分たちで育てた野菜を収穫し、好き嫌いせず食べる



2026年07月

太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 水	御飯 タンドリーチキン スパゲッティサラダ コンソメジュリエンス	453.2(423.4) 17.4(17.4) 18.4(18.7)	米、スパゲティ、焼ふ マヨネーズ、黒砂糖 三温糖	牛乳、バター、ヨーグルト(無糖) 鶏肉 ハム	きゅうり、レタス、たまねぎ セロリ、にんじん にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ 食塩、カレー粉 コンソメ	牛乳	黒糖麩ラスク	プール始め
02 木	御飯 厚揚げの味噌炒め コーンサラダ 清汁(かまぼこ・わかめ)	463.8(404.5) 17.1(15.2) 14.9(12.7)	米、小麦粉、油 砂糖、じゃがいも	牛乳、生揚げ、米みそ、かつお節 豚ひき肉 卵、かまぼこ 干しエビ	レタス、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、ねぎ りしりこんぶ、わかめ、あおのり	しょうゆ、本みりん、食塩 中濃ソース	蒸しじゃがいも	ぎゅうてん 牛乳	
03 金	御飯 鶏肉とズッキーニの甘辛炒め ひじき煮 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	432.7(362.7) 18.0(15.4) 12.1(10.6)	じゃがいも、米、三温糖 油	牛乳、米みそ、油揚げ、かつお節 鶏肉 さつま揚げ	玉葱、キャベツ、赤ピーマン コーン、しらたき、人参、椎茸 ひじき、あおのり、だいこん ズッキーニ	みりん、しょうゆ ウスターソース	茹大根	お子様洋食 牛乳	
04 土	御飯 納豆 たまご焼き みそ汁(じゃが芋・玉葱)	322.0(250.3) 14.8(11.6) 8.2(6.5)	米、じゃがいも、三温糖、油	納豆、米みそ 卵	たまねぎ、きゅうり オクラ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ めんつゆ、食塩			
06 月	御飯 焼きビーフン きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(たまねぎ・なす)	455.4(423.0) 17.8(17.6) 13.7(14.7)	米、ぎょうざの皮、ビーフン マヨネーズ、砂糖、油 ごま、ごま油、三温糖	牛乳、チーズ、米みそ、豆乳 かつお節 魚肉ソーセージ、しらす	きゅうり、もやし、キャベツ たまねぎ、あさつき、ねぎ にんじん、しょうが しめじ、わかめ なす	しょうゆ、酢、食塩 コンソメ	牛乳	カルシウムせんべい	
07 火	ちらしずし ちくわ磯辺揚げ オクラのスープ	474.7(355.1) 16.4(11.7) 7.5(5.3)	米、干しとうもろこし はるさめ、三温糖 小麦粉、油、じゃがいも	油揚げ、さくらでんぶ ちくわ、卵 鶏肉	オクラ、にんじん、れんこん きゅうり、いんげん、かんぴょう 干しいたけ りしりこんぶ、あおのり	めんつゆ、酢、しょうゆ 食塩 コンソメ	蒸しじゃがいも	七夕そうめん	
08 水	冷やしたぬき じゃが芋の甘辛 バナナ	553.5(489.2) 15.9(15.8) 8.5(8.4)	ゆでうどん、米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	べにさげ、豆乳 ハム	バナナ、きゅうり	めんつゆ、しょうゆ 酢、みりん、食塩	豆乳	鮭おにぎり	
09 木	麦御飯 夏野菜のキーマカレー トマトもやしのサラダ 飲むヨーグルト	413.7(342.5) 12.6(10.8) 12.5(10.0)	米、押麦、油、ごま油、ごま	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん トマト、赤ピーマン、黄ピーマン ピーマン、にんにく、胡瓜 なす、りんご	しょうゆ、酢、食塩 カレールウ	茹人参	きゅうり漬け	園外保育 (4歳児)
10 金	御飯 豆腐のうま煮 キャベツの千草漬け 中華コンソメスープ	543.8(446.4) 20.3(16.8) 20.5(17.1)	米、小麦粉、三温糖 片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐 コンデンスミルク 卵 豚肉	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ、コーン あさつき、しそ、だいこん	しょうゆ 和風だし、食塩 みりん 中華スープ	茹大根	マラーカオ 牛乳	
11 土	スパゲティ・ミートソース オレンジ	291.9(230.3) 11.8(9.3) 6.4(4.8)	スパゲティ	粉チーズ、バター 豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩 中濃ソース			
13 月	御飯 鮭のレモン焼き かみかみナムル 味噌汁(小松菜・じゃが芋)	454.4(424.7) 23.4(22.0) 9.0(11.0)	米、強力粉、じゃがいも 砂糖、三温糖、油 ごま、ごま油	牛乳、べにさげ、米みそ きな粉、バター ソフトさきいか	もやし、きゅうり、レタス こまつな、ねぎ、しそ しょうが、レモン果汁	しょうゆ、ドライイースト 食塩	牛乳	揚げパン	
14 火	御飯 鶏じゃが 納豆和え 味噌汁(油揚げ・大根)	609.8(504.2) 29.0(23.8) 12.7(11.0)	ゆでうどん、じゃがいも 米、三温糖、油	牛乳、納豆、米みそ 油揚げ、かつお節 豚肉 鶏肉	たまねぎ、キャベツ、だいこん にんじん、ほうれんそう、ねぎ しらたき、しいたけ	和風だし、しょうゆ みりん、和風だし、素	茹人参	焼きうどん 牛乳	
15 水	御飯 豆腐のチャンプルー わかめサラダ 野菜スープ(かにかま・卵)	282.6(249.7) 10.6(9.4) 7.4(5.8)	米、油、ごま油、じゃがいも	木綿豆腐 豚肉 卵 かにかまぼこ	とうもろこし、レタス、きゅうり もやし、こまつな、人参、わかめ ズッキーニ	しょうゆ、食塩 コンソメ	蒸しじゃがいも	とうもろこし	
16 木	ロールパン 肉団子のトマト煮 フレンチスパゲッティ ポテトスープ	757.5(584.2) 29.4(22.8) 28.2(21.8)	米、じゃがいも、サラソバ 片栗粉、油、三温糖、黒ごま ロールパン	ツナ 豚ひき肉、ベーコン	ホールトマト缶詰、にんじん ブロッコリー、たまねぎ しめじ、きゅうり しょうが、だいこん	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩 コンソメ	茹大根	ごま塩おにぎり	
17 金	御飯 ブルコギ きゅうりとちくわのマヨ和え チンゲン菜のスープ	348.7(311.7) 11.5(12.1) 12.2(11.3)	米、マヨネーズ すりごま、油、ごま油	豆乳 豚肉 ちくわ	たまねぎ、きゅうり チンゲンサイ、にら コーン、にんにく すいか	しょうゆ、みりん、食塩 中華味	豆乳	すいか	お泊り保育 (5歳児)
18 土	おにぎり 味噌汁(きかべつ・人参) バナナ	247.3(213.1) 5.0(4.3) 0.8(0.8)	米	米みそ	バナナ、キャベツ、にんじん				お泊り保育 (5歳児)
21 火	御飯 茄子と鶏肉のボン酢炒め かにかまサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも)	497.8(435.7) 18.4(17.9) 13.6(12.5)	米、じゃがいも、小麦粉 強力粉、三温糖、砂糖、油 片栗粉、ごま油	米みそ、豆乳 鶏肉 かにかま	レタス、きゅうり、赤ピーマン 黄ピーマン、にんじん ピーマン、もやし なす	みりん、しょうゆ、酢 ドライイースト、食塩	豆乳	焼きまんじゅう風	
22 水	御飯 ラタトゥイユチキン 冷しゃぶサラダ 野菜スープ	415.1(336.3) 19.5(15.9) 16.2(13.2)	米、三温糖、ごま、油	ヨーグルト(無糖)、米みそ 豚肉 鶏肉	ホールトマト缶詰、バナナ キャベツ、レタス、玉葱、胡瓜 黄ピーマン、人参、しめじ にんにく、だいこん ズッキーニ、なす、もも	みりん、しょうゆ、食塩 和風だし、素 コンソメ	茹大根	フルーツヨーグルト	
23 木	御飯 メンチカツ いんげんとちくわの胡麻和え 味噌汁(ねぎ・オクラ)	663.2(591.8) 19.3(18.9) 19.8(19.7)	米、パン粉、油、小麦粉 三温糖、ごま、すりごま	牛乳、米みそ、白みそ 豚肉 ちくわ	いんげん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、トマト、オクラ にんじん、ねぎ、しそ、だいこん	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、食塩 中濃ソース	牛乳	冷やし汁	避難訓練
24 金	御飯 鶏肉と南瓜のカレー炒め ピーマンおおか ミネストローネ	627.2(523.4) 20.7(17.5) 28.5(23.6)	米、小麦粉、やまといも じゃがいも、マヨネーズ ごま油、油	牛乳、かつお節、バター 豚肉、ベーコン 鶏肉	キャベツ、たまねぎ、あおのり かぼちゃ、ピーマン トマトピューレ、にんじん トマト、コーン、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉 中濃ソース コンソメ	茹人参	お好み焼き 牛乳	
25 土	焼きそば すいか	290.5(220.9) 10.2(7.9) 7.7(6.1)	じゃがいも、油	豚肉	キャベツ、もやし、あおのり すいか				
27 月	御飯 煮魚(かじき) トマトとチーズサラダ 味噌汁(厚揚げ・たまねぎ)	477.6(473.8) 16.9(17.4) 17.8(19.7)	米、砂糖、マヨネーズ 三温糖、片栗粉 パイ生地	牛乳、かじき、米みそ、生揚げ 卵	レタス、キャベツ、きゅうり たまねぎ、しょうが、トマト	しょうゆ、みりん、食塩 食塩	牛乳	シュガーパイ	
28 火	冷やし中華 芋フライ 飲むヨーグルト	627.7(507.6) 19.1(15.9) 12.7(10.2)	じゃがいも、米、油 パン粉、小麦粉 中華麺	卵 ハム、ウインナー	きゅうり、コーン パセリ、だいこん	食塩 中濃ソース	茹大根	洋風炊き込みおにぎり	
29 水	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(卵・玉葱)	631.1(527.3) 24.2(20.8) 24.5(19.4)	米、強力粉、油、砂糖 マヨネーズ、砂糖、ごま油 じゃがいも、春巻きの皮	牛乳、納豆、みそ、ツナ、バター 鶏がらスープ 卵 しらす 豚ひき肉	キャベツ、たけのこ、にんじん オクラ、たまねぎ、きゅうり ねぎ、だいこん、モロヘイヤ 干しいたけ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ ドライイースト、みりん オイスターソース 食塩	蒸しじゃがいも	手作りツナサンド 牛乳	
30 木	御飯(雑穀入り) ハンバーグ 切干サラダ、すいか 味噌汁(人参・南瓜)	639.1(540.7) 20.7(19.3) 15.6(13.6)	米、氷糖みつ、パン粉 はるさめ、三温糖 ざらめ糖、ごま油	コンデンスミルク 米みそ、豆乳 豚ひき肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、レタス にんじん、かぼちゃ 切り干しだいこん、りしりこんぶ すいか	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩 ウスターソース	豆乳	かき氷 せんべい	誕生会
31 金	御飯 チンジャオロース きゅうりとしらすの酢の物 ワンタンスープ	511.4(422.0) 20.5(17.0) 16.7(14.1)	米、小麦粉、三温糖 ワンタンの皮、オートミール ごま油、油、ごま	牛乳、きな粉、無塩バター 豚肉 しらす 卵	もやし、ピーマン、たけのこ きゅうり、万能ねぎ わかめ、にんじん	しょうゆ、酢 食塩 中華味	茹人参	鉄分クッキー 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前・午後のおやつ・昼食時に、以上児は状況に応じて麦茶を提供します。