

2026年7月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼食	材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)
月	6	魚のパン粉焼き アスパラとキャベツのソテー ごはん えのきの味噌汁	魚・にんにく・酒・パン粉・パセリ・塩・オリーブ油 キャベツ・人参・玉葱・アスパラガス・塩・油 胚芽米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ポテトのチーズ焼き じゃがいも・パセリ・チーズ・バター・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.9 g
	7 21	七夕そうめん 手羽元の醤油煮 さつまいもブルーン煮	冷麦・鶏肉・玉葱・乾椎茸・人参・きゅうり・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし (乳児)鶏肉・片栗粉・酒・醤油・生姜・みりん・酢・かつおだし/(幼児)鶏手羽元・生姜・酒・みりん・醤油・酢 さつまいも・ブルーン・塩・砂糖	肉団子	変わりピビンバ(韓国) 胚芽米・豚肉・酒・醤油・生姜・かつおだし・人参・小松菜・もやし・長ねぎ ごま油・白ごま・砂糖・にんにく・塩・醤油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16 g
水	8 22	夏野菜オムレツ 和風サラダ(しめじ) ごはん 麩とふのりの味噌汁	鶏卵・玉葱・ズッキーニ・トマト・コーン缶・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 しらす・わかめ・キャベツ・きゅうり・しめじ・油・酢・砂糖・醤油 胚芽米 麩・ふのり・あおさ・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	かぼちゃサンド 食パン・かぼちゃ・砂糖・バター・牛乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.5 g
木	9 23	豆腐のトマトカレー炒め 小松菜ともやしのごま和え ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豆腐・豚肉・人参・トマト缶・生姜・にんにく・油・塩・カレー粉・片栗粉 小松菜・もやし・人参・白ごま・醤油・砂糖 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		コーンごはん 胚芽米・塩・とうもろこし くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13.8 g
金	10 24	魚の梅昆布煮 冬瓜のそぼろあん ごはん 吉野汁(奈良県)	魚・生姜・醤油・みりん・刻み昆布・梅びしお・かつおだし 冬瓜・人参・鶏肉・醤油・塩・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 胚芽米 鶏ささみ・玉葱・ごぼう・人参・青菜・醤油・酒・塩・片栗粉・かつおだし		ジャージャーうどん 干めん・きゅうり・豚肉・玉葱・生姜・醤油・みりん 味噌・砂糖・油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.2 g
土	11 25	ナポリタンスパゲッティ 粉ふきいも 野菜スープ/くだもの	スパゲッティ・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・塩・油 じゃがいも・塩・青のり キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	米粉パン ジャム付き 米粉パン・ジャム 麦茶	
月	13 27	豆腐のつくね焼き いんげんの和え物 ごはん 油揚げと茄子の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・味噌・みりん・砂糖・酒 いんげん・キャベツ・人参・もやし・醤油・砂糖・かつおだし 胚芽米 なす・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		炊き込みチャーハン 胚芽米・鶏肉・しめじ・人参・長ねぎ・ピーマン 塩・醤油・ごま油 くだもの・牛乳→麦茶(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16 g
火	14 28	ツナ入り玉子焼き トマトと大豆のサラダ ごはん もやしの味噌汁	鶏卵・ツナ缶・キャベツ・玉葱・人参・塩・かつおだし・チーズ・油 大豆・きゅうり・トマト・油・酢・砂糖・醤油・塩 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢→かつおだし	ごまみそロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・味噌・白ごま・みりん くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g
水	1 15 29	魚田 モロヘイヤとしらすの酢の物 そぼろ納豆ごはん(茨城県) 大根の味噌汁	魚・味噌・みりん・砂糖・酒・大葉・かつおだし キャベツ・モロヘイヤ・オクラ・人参・しらす・醤油・酢・砂糖・かつおだし 胚芽米・納豆・切り干し大根・醤油 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	さつまいも蒸しパン さつまいも・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.4 g
木	2 16 30	豚肉のカレーソテー ほうれん草の海苔和え ごはん じゃがいもの味噌汁	豚肉・玉葱・ピーマン・カレー粉・醤油・みりん・砂糖・塩・油・片栗粉 ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米 じゃがいも・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ひじきごはん 胚芽米・ひじき・人参・白滝・酒・塩・醤油・みりん・砂糖 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g
金	3 17 31	豆腐のプロバンス風 キャベツとアスパラのお浸し ごはん コーンスープ	豆腐・豚肉・玉葱・人参・トマト缶・ピーマン・にんにく・生姜・オリーブ油・醤油・砂糖・塩 キャベツ・人参・アスパラガス・かつおだし・醤油・かつお節 胚芽米 とうもろこし・玉葱・じゃがいも・油・塩・かつおだし		あんぱん 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 こしあん くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.9 g
土	4 18	麻婆茄子丼 キャベツの土佐酢和え わかめとコーンの味噌汁/くだもの	胚芽米・なす・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・かつおだし・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 キャベツ・醤油・酢・砂糖・塩・かつおだし・かつお節 コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・かつおだし/くだもの	酢抜き	ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 7日 七夕(七夕そうめん) 24日 土用の丑の日(梅・冬瓜・うどん)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー532kcal たんぱく質22.0g 脂質15.4g カルシウム226mg