

2026年7月

献立表

日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)
			黄	赤	緑	その他	たんばく質(g)
			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	その他	脂質(g)/塩分(g) ①は未測定
01水	昼食	ご飯 麻婆春雨 きゅうりの甘酢和え ワカメと玉ねぎの味噌汁	米 春雨、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、にら、長ねぎ きゅうり 玉ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 しょうゆ、米酢	619.1(498.1) 20.2(17.7) 22.2(19.2) 2.3(1.7)
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	小麦粉、油、砂糖	牛乳			
02木	昼食	きつねうどん さつま芋のサラダ オレンジ	干しうどん、砂糖 さつま芋、砂糖	油揚げ、かまぼこ ツナ油漬缶	小松菜、カットわかめ ブロッコリー、玉ねぎ オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ マヨドレ、食塩	499.5(426.8) 17.5(16.3) 13.6(13.4) 4.2(3.2)
	午後おやつ	チキンライス 麦茶	米、油	鶏肉(もも皮なし)	マッシュルーム、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、コンソメ、食塩	
03金	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン ツナともやしの酢の物 冬瓜と油揚げの味噌汁	米 小麦粉、砂糖、揚げ油、白ごま ごま油、砂糖	鶏もも肉、米みそ ツナ油漬缶 米みそ、油揚げ、煮干し	にんにく もやし、きゅうり、人参 とうがん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コチュジャン 米酢、しょうゆ	738.5(581.6) 32.4(26.2) 28.6(23.6) 3.0(2.2)
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム		
04土	昼食	マーボー丼 じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	米、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	人参、にら、長ねぎ 玉ねぎ、人参、しめじ	しょうゆ コンソメ、食塩	393.6(277.7) 15.1(11.0) 9.9(7.0) 0.9(0.6)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
06月	昼食	ご飯 チキンカツ 野菜の塩昆布和え 玉ねぎとなすの味噌汁	米 油、パン粉、小麦粉	鶏むね肉	キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ 玉ねぎ、なす	食塩、中濃ソース	590.2(477.7) 25.5(21.4) 21.3(18.5) 2.0(1.5)
	午後おやつ	さくさくチーズクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、粉チーズ、牛乳 牛乳		バゼリ粉	
07火	昼食	七タそうめん(ツナ) おからサラダ バナナ	干しそうめん、砂糖 砂糖	ツナ油漬缶 おから、魚肉ソーセージ	きゅうり、もやし、人参、ホールコーン缶、オクラ、カットわかめ ブロッコリー バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん マヨドレ、しょうゆ	518.9(426.5) 15.2(14.4) 17.2(15.1) 3.7(2.7)
	午後おやつ	キラキラゼリー 塩せんべい 麦茶		牛乳			
08水	昼食	洋風寿司 夏野菜の揚げたまし 豆腐とワカメの清まし オレンジ	米、砂糖、油 油	豚ひき肉	きゅうり、ホールコーン缶、人参 なす、かぼちゃ、いんげん、赤ピーマン 長ねぎ、カットわかめ オレンジ	米酢、しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	636.0(512.7) 20.3(17.8) 24.4(20.7) 2.1(1.6)
	午後おやつ	コーンマヨネーズトースト 牛乳	食パン	ベーコン 牛乳	ホールコーン缶、人参、玉ねぎ	マヨドレ	
09木	昼食	黒糖パン カジキのマヨネーズ焼き カボナータ キャベツのスープ 牛乳	黒糖パン 油 油 油	かじき	マッシュルーム、玉ねぎ きゅうり、トマト、なす、人参、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参	マヨドレ、食塩 ケチャップ、食塩 鶏がらスープ、食塩	543.3(477.0) 23.4(21.1) 22.2(20.2) 0.9(0.9)
	午後おやつ	おにぎり(鮭) 麦茶	米、白ごま		焼きのり		
10金	昼食	どうもろこしご飯 ふわふわポテトグラタン ブロッコリーのサラダ 冬瓜のスープ すいか	米 じゃが芋、小麦粉、油 フレンチドレッシング 油	バター 豚ひき肉、牛乳、ミックスチーズ、バター	どうもろこし 玉ねぎ、人参 きゅうり、ブロッコリー、人参 とうがん、玉ねぎ、人参 すいか	しょうゆ ケチャップ、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩	592.8(517.6) 18.1(16.8) 22.4(21.1) 1.8(1.4)
	午後おやつ	アイスクリーム クラッカー 麦茶		カルカリアイス			
11土	昼食	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ゼリー	米、砂糖、油 じゃが芋	鶏もも肉、油揚げ 米みそ、煮干し	人参、きゅうり、ごぼう、グリーンピース 玉ねぎ	しょうゆ	394.3(278.2) 14.2(10.4) 9.2(6.5) 1.9(1.3)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
13月	昼食	ハヤシライス ワカメサラダ 春雨スープ オレンジ	米、じゃが芋、油 油、砂糖 春雨、油	豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ きゅうり、ホールコーン缶、人参、カットわかめ キャベツ、人参 オレンジ	ハヤシルウ 米酢、しょうゆ しょうゆ、食塩	526.7(439.3) 13.7(13.4) 15.7(14.8) 2.8(2.1)
	午後おやつ	夏色お好み焼き 麦茶	小麦粉、油	ミックスチーズ	キャベツ、スッキーニ、赤ピーマン、オクラ	中濃ソース	
14火	昼食	チーズパン 肉団子の中華風煮 切り干し大根の甘酢和え コンソメスープ 牛乳	ロールパン パン粉、砂糖、片栗粉、油 油、砂糖 油	チーズ 豚ひき肉、スキムミルク、牛乳 ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、人参 玉ねぎ、人参	ケチャップ、しょうゆ、米酢 酢、しょうゆ、食塩 鶏がらスープ、食塩	626.6(540.0) 27.1(24.0) 25.8(23.2) 2.9(2.3)
	午後おやつ	いなり寿司 麦茶	米、砂糖、白ごま	油揚げ	人参	本みりん、米酢、しょうゆ、食塩	
15水	昼食	ご飯 あじの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げの味噌汁	米 砂糖、片栗粉、油、ごま油	あじ かつお節 米みそ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、ピーマン ブロッコリー もやし	米酢、しょうゆ しょうゆ	568.8(462.9) 25.7(21.6) 15.2(14.2) 4.2(3.1)
	午後おやつ	焼きそばパン 牛乳	コッペパン、焼きそばめん、油	牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参		

※りす組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)と赤ちゃんせんべいを食べます。

※ひよこ組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)を飲みます。

衣笠愛児園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal)
			黄	赤	緑	その他	たんばく質(g)
			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	その他	脂質(g)/塩分(g) ①は未測定
17金	昼食	鮭ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ すいか	米、白ごま 片栗粉、油 じゃが芋 油	鶏もも肉 ウインナー 牛乳	しょうが きゅうり、人参 玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶 すいか	しょうゆ マヨドレ 食塩	817.3(604.7) 28.8(23.8) 33.9(27.4) 1.7(1.3)
	午後おやつ	青のりトースト 牛乳 カラフルゼリー(ほし) 麦茶(ほし)	食パン	バター 牛乳	あおのり		
18土	昼食	中華丼 夏野菜スープ ゼリー	米、片栗粉、砂糖 油	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ 玉ねぎ、ホールトマト缶、トマト、人参、スッキーニ	しょうゆ、食塩 鶏がらスープ、食塩	350.6(247.3) 11.3(8.3) 7.9(5.6) 1.0(0.7)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
21火	昼食	バターロール 鮭のクリームマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ(カレー) トマトとズッキーニのスープ 牛乳	ロールパン フレンチドレッシング 油	さけ ツナ油漬缶	玉ねぎ、クリームコーン缶、ピーマン かぼちゃ、きゅうり、人参 玉ねぎ、トマト、スッキーニ	マヨドレ、食塩 カレー粉 鶏がらスープ、食塩	568.6(494.7) 27.2(23.7) 22.2(20.2) 2.2(1.8)
	午後おやつ	なめたけごはん 麦茶	米	ツナ油漬缶	小松菜、なめたけ	しょうゆ	
22水	昼食	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 モロヘイヤ入りおひたし なすと油揚げの味噌汁 ヨーグルト(鉄) バナナ 麦茶	米 じゃが芋、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉 かつお節 米みそ、油揚げ、煮干し 鉄分ヨーグルト	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、モロヘイヤ なす	しょうゆ しょうゆ	467.3(412.2) 17.8(17.0) 8.0(9.7) 2.6(1.9)
	午後おやつ	バナナ 麦茶			バナナ		
23木	昼食	スパゲッティイタリアン ブロッコリーとコーンの炒め物 ワカメと長ねぎのスープ すいか	スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉 バター	玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、ピーマン ブロッコリー、ホールコーン缶 長ねぎ、人参、カットわかめ すいか	ケチャップ 食塩 しょうゆ	560.6(467.3) 20.1(18.0) 21.3(18.6) 1.2(0.9)
	午後おやつ	スイートポテトパイ 牛乳	さつま芋、ぎょうざの皮、油、砂糖	牛乳	りんご		
24金	昼食	ご飯 洋風かき揚げ 甘酢キャベツ 豆腐とモズクの清まし オレンジ	米 油、小麦粉 砂糖、白ごま	ハム 米みそ 絹ごし豆腐	玉ねぎ、クリームコーン缶、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、人参 もずく、オクラ	食塩、しょうゆ 酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	699.4(553.9) 19.5(17.2) 30.1(24.7) 1.5(1.2)
	午後おやつ	きな粉サンド 牛乳	食パン、砂糖	バター、きな粉 牛乳			
25土	昼食	チキンピラフ ブロッコリーのスープ ゼリー	米、油 油	鶏肉(もも皮なし)	きゅうり、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン缶、人参 玉ねぎ、ブロッコリー	コンソメ 鶏がらスープ、食塩	274.4(194.3) 9.2(6.9) 2.6(1.8) 0.1(0.1)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
27月	昼食	豚肉のみそ丼 もやし・きゅうりのナムル 小松菜とえのきの清まし すいか	米、砂糖、片栗粉、油 油、白ごま、ごま油	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、チンゲンサイ もやし、きゅうり、人参 小松菜、えのき すいか	しょうゆ しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ	641.5(518.6) 24.5(20.8) 26.5(22.2) 2.0(1.5)
	午後おやつ	ツナパン 牛乳	ホットケーキ粉	牛乳、ツナ油漬缶 牛乳	玉ねぎ	マヨドレ、バゼリ粉	
28火	昼食	ぶどうパン 大豆ハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え もやしスープ 牛乳	ぶどうパン パン粉、油	豚ひき肉、牛乳、だいたず水煮、脱脂粉乳 ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶 もやし、玉ねぎ、人参	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩 マヨドレ、食塩 食塩、しょうゆ	608.3(517.0) 27.8(23.9) 26.0(22.2) 3.7(2.8)
	午後おやつ	冷やしごまみそうどん 麦茶	干しうどん、すりごま(白)、砂糖	ちくわ、米みそ	きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	
29水	昼食	ご飯 凍り豆腐の煮物 オクラのおかか和え かぼちゃと油揚げの味噌汁	米 砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、凍り豆腐 かつお節 米みそ、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、オクラ かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ しょうゆ	598.0(483.3) 25.7(21.5) 19.9(17.6) 2.8(2.1)
	午後おやつ	揚げパン 牛乳	コッペパン、グラニュー糖、油	牛乳			
30木	昼食	カレーうどん 冬瓜のくず煮 バナナ	干しうどん、油、砂糖、片栗粉 砂糖、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ 鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ とうがん バナナ	かつおだし汁、カレーウ、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁	492.6(427.5) 19.4(17.6) 12.2(12.4) 4.8(3.6)
	午後おやつ	炒飯 麦茶	米、油	なると、豚ひき肉		しょうゆ	
31金	昼食	ご飯 魚のフライ(かじき) キュウリとワカメのおかか和え 玉ねぎとトマトの味噌汁	米 パン粉、小麦粉、油	かじき かつお節 米みそ、煮干し	きゅうり、人参、わかめ 玉ねぎ、トマト	中濃ソース しょうゆ	719.7(568.5) 24.4(20.7) 30.1(24.7) 2.0(1.5)
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、粉糖	無塩バター 牛乳			

