

献立表

沼間愛児園

2026年07月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				3時おやつ
			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	コッペパン ハンバーグ ひじきのサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	669.3(492.2) 26.9(20.2) 23.6(18.0) 3.2(2.3)	コッペパン 砂糖 マヨネーズ 〇米	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 パン粉 ひじき スキムミルク 〇油揚げ	たまねぎ コーン缶 きゅうり キャベツ にんじん パセリ 〇なめたけ 〇にんじん	クチャップ 酢 鶏がらスープ 食塩 〇しょうゆ	炊き込みごはん お茶
02 木 夏まつり	わかめ御飯(1歳児) わかめおにぎり(2歳児以上) 鶏の唐揚げ ゆでブロックリー すいか 野菜スープ(1.2歳児)	410.2(305.8) 18.6(14.4) 12.8(10.0) 2.5(1.9)	米 油 片栗粉 〇じゃがいも 〇油 〇片栗粉	鶏もも肉 ベーコン 焼きのり 〇あおのり	すいか キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン缶 しょうが	しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 〇食塩	のり塩ポテト風じゃがいも★ お茶
03 金	御飯 鮭のチーズ焼き ハンサンスープ わかめスープ	548.4(399.6) 26.7(19.9) 16.6(12.0) 1.3(0.9)	米 はるさめ マヨネーズ 砂糖 ごま油 〇ホットケーキミックス 〇黒砂糖	生さけ 絹ごし豆腐 ビザ用チーズ ハム わかめ 〇牛乳 〇スキムミルク	きゅうり にんじん パセリ	酢 しょうゆ 食塩 鶏がらスープ	黒糖蒸しパン 牛乳
04 土	鮭菜飯 マセドアンサラダ 具だくさん汁	433.4(316.7) 12.7(9.5) 10.6(7.6) 1.7(1.3)	米 じゃがいも マヨネーズ 〇米	絹ごし豆腐 鮭フレーク 油揚げ みそ チーズ ハム 〇こんぶ佃煮	はくさい だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	かつおだし汁 食塩	昆布ごはん お茶
06 月	豚肉の生煮焼き丼 コロコロサラダ きゃべつのみそ汁	582.5(434.7) 22.0(16.2) 22.0(16.4) 2.3(1.7)	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 砂糖 油 〇食パン	豚肩ロース みそ ツナ缶 〇牛乳 〇ビザ用チーズ 〇ツナ缶	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 〇たまねぎ 〇ビーマン	しょうゆ 食塩 かつおだし汁 〇クチャップ	ビザトースト 牛乳
07 火 誕生会	どうもろこし御飯 鶏肉の甘酢あん(1.2歳児) チキン南蛮(3歳児以上) わかめのサラダ 玉葱とほうれんそうの味噌汁 オレンジ	767.7(524.5) 26.5(17.6) 36.5(21.2) 3.1(2.0)	米 マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖ごま油 〇ホットケーキミックス 〇砂糖(1歳児) 〇ロールケーキ(2歳児以上)	鶏もも肉 かにかまぼこ みそ わかめ 卵(3歳児以上) 〇牛乳 〇豆乳(1歳児) 〇ホイップクリーム(2歳児以上)	きゅうり オレンジ たまねぎ どうもろこし ほうれんそう パセリ しょうが にんじん 〇メロン(2歳児以上) 〇ブルーミングス(非常食用)	しょうゆ みりん 酢 食塩 かつおだし汁	豆乳ケーキ(1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) 牛乳
08 水	ジャージャー麺風 コールスローサラダ 野菜スープ	544.7(401.2) 23.9(16.3) 15.3(11.7) 2.6(1.9)	ゆでうどん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 〇米 〇砂糖	豚ひき肉 みそ ハム 〇煮干し(3歳児以上) 〇かつお節	にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン缶 干しぶどう 万能ねぎ パセリ しょうが 〇うめ干し	酢 しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 〇しょうゆ	梅おかかごはん 煮干し(3歳児以上) お茶
09 木	御飯 肉じゃが キャベツのツナマヨネーズ和え 豆腐と葱のみそ汁	623.9(443.2) 22.1(15.5) 23.6(16.4) 2.1(1.5)	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 〇食パン 〇砂糖	絹ごし豆腐 豚肉 ツナ缶 みそ 〇牛乳 〇バター 〇きな粉	キャベツ たまねぎ しらす きゅうり にんじん さやえんどう ねぎ	しょうゆ かつおだし汁 みりん 食塩	きな粉サンド 牛乳
10 金	黄パン 白身魚のフライ ラタトゥイユ チンゲン菜のスープ 牛乳	645.3(490.1) 26.1(20.1) 19.9(14.7) 2.9(2.2)	食パン パン粉 油 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油 砂糖 〇米	牛乳 たら ベーコン 豆乳 〇焼きのり 〇塩こんぶ	たまねぎ ホールトマト缶 なす ズッキーニ にんじん 黄ピーマン チンゲンサイ パセリ	クチャップ 中濃ソース 鶏がらスープ しょうゆ 食塩	塩昆布おにぎり お茶
11 土	肉うどん ブロックリーの和風マヨネーズ オレンジ	484.6(362.6) 16.7(12.6) 14.7(11.4) 1.7(1.2)	ゆでうどん 砂糖 マヨネーズ 〇米 〇砂糖	豚こま切れ 〇チーズ 〇かつお節 〇焼きのり	ブロックリー はくさい オレンジ たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ かつおだし汁 酢 みりん 食塩 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
13 月	御飯 さわらの照り焼き 切干大根の旨煮 なすと玉葱のみそ汁	526.5(398.1) 24.8(19.7) 16.5(14.2) 1.8(1.6)	米 砂糖 〇食パン(1歳児) 〇メロンパン(2歳児以上)	さわら みそ 油揚げ 〇牛乳 〇ビザ用チーズ(1歳児)	なす たまねぎ にんじん 切り干しだいこん	しょうゆ、みりん かつおだし汁	チーズトースト(1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
14 火	御飯 おろしつくね 春雨サラダ わかめと油揚げのみそ汁	558.4(412.9) 23.7(17.9) 19.6(14.6) 2.2(1.7)	米 はるさめ パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 〇砂糖 〇食パン(1.2歳児) 〇フランスパン(3歳児以上) 〇砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 みそ 油揚げ わかめ 〇牛乳 〇バター 〇きな粉	たまねぎ トマト だいこん きゅうり ねぎ にんじん エリンギ 赤ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん 食塩	きな粉ラスク 牛乳
15 水	スバゲテューポローネ 大根と1人分のりんご酢のサラダ コンソメスープ すいか	539.5(385.9) 24.7(17.6) 20.2(14.2) 1.6(1.2)	スバゲテュー 油 砂糖 オリーブ油 〇じゃがいも 〇片栗粉 〇砂糖	豚ひき肉 ハム 粉チーズ バター 〇牛乳 〇チーズ 〇バター	たまねぎ すいか だいこん トマト缶 にんじん きゅうり パセリ	クチャップ りんご酢 中濃ソース 鶏がらスープ 食塩 〇食塩 〇しょうゆ	チーズじゃがもち お茶
16 木	ドライカレー ポパイサラダ 野菜スープ	537.5(373.0) 14.7(11.0) 19.7(14.1) 2.7(2.0)	米 油 砂糖	豚ひき肉 〇いちごクレープ	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん コーン缶 ビーマン しょうが パセリ	カレールウ クチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 鶏がらスープ 食塩	いちごクレープ せんべい お茶
17 金	菜飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとキャベツのサラダ なすと油揚げのみそ汁	566.0(401.8) 26.3(18.1) 21.6(14.9) 2.9(2.1)	米 マヨネーズ 油 〇食パン 〇マヨネーズ	鶏もも肉 ベーコン みそ 油揚げ ひじき 〇牛乳	キャベツ なす たまねぎ コーン缶 マーマレード 〇コーン缶 〇たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ 食塩 こしょう	コーンマヨネーズトースト 牛乳
18 土	あんかけごはん 胡瓜とツナのおえ物 玉葱と小松菜のみそ汁	491.6(367.4) 17.2(13.3) 6.5(5.2) 2.5(2.1)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 〇米	豚肉 みそ ツナ缶 わかめ 〇焼きのり	たまねぎ はくさい きゅうり トマト にんじん こまつな しょうが	かつおだし汁 酢 しょうゆ 食塩 鶏がらスープ 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
21 火	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ はくさいのスープ	456.9(339.2) 20.1(14.5) 13.9(10.0) 1.1(0.8)	米 じゃがいも マヨネーズ 〇マカロニ 〇砂糖	鶏もも肉 ヨーグルド(無糖) 〇牛乳 〇きな粉	はくさい にんじん きゅうり	鶏がらスープ しょうゆ カレー粉 食塩 〇食塩	マカロニきな粉★ 牛乳
22 水	御飯 かじきのクチャップ煮 ミックスサラダ 大根のみそ汁	560.3(410.0) 21.6(15.8) 22.6(16.0) 2.6(1.9)	米 油 小麦粉 砂糖 〇食パン 〇マヨネーズ	かじき みそ 〇牛乳 〇ビザ用チーズ 〇しらす干し 〇あおのり	キャベツ だいこん トマト コーン缶 きゅうり	かつおだし汁 クチャップ みりん ウスターソース しょうゆ 酢 食塩	じゃこトースト 牛乳
23 木	ロールパン ラザニア キャベツとベーコンドレッシング和え コーンスープ 牛乳	609.1(448.6) 19.6(14.6) 21.2(16.1) 2.5(2.0)	ロールパン しゅうまいの皮 小麦粉 パン粉 砂糖 オリーブ油 油 〇米	牛乳 豚ひき肉 バター ベーコン スキムミルク 粉チーズ 〇焼きのり	キャベツ クリームコーン缶 たまねぎ コーン缶 きゅうり にんじん パセリ	クチャップ 酢 しょうゆ 食塩 鶏がらスープ 〇わかめふりかけ	わかめおにぎり お茶
24 金	冷やしきつねうどん かぼちゃのレモン煮 バナナ	500.8(377.4) 16.5(12.6) 9.4(7.0) 3.1(2.2)	ゆでうどん 砂糖 〇米	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 〇ベーコン	かぼちゃ バナナ ほうれんそう ねぎ レモン 〇にんじん 〇たまねぎ	しょうゆ みりん 食塩 かつおだし汁 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
25 土	チャーハン キャベツとトマトの中華和え チーズ えのきと小松菜のスープ	398.0(291.1) 14.1(10.4) 7.9(5.7) 1.7(1.2)	米 ごま油 砂糖 〇米	焼き豚 チーズ 〇さけフレーク 〇焼きのり	キャベツ トマト きゅうり たけのこ(ゆで) にんじん ねぎ こまつな えのきたけ	しょうゆ 酢 食塩	鮭おにぎり お茶
27 月	マーボー豆腐丼 トマトの中華風サラダ ニラと卵のスープ	586.0(437.5) 22.2(16.4) 22.2(16.6) 2.3(1.7)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 〇ホットケーキミックス 〇油 〇砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 みそ 〇牛乳 〇豆乳	トマト ねぎ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 鶏がらスープ 酢	ソフトクッキー★ 牛乳
28 火	野菜うどん(1.2歳児) 冷やし中華(3歳児以上) かぼちゃと胡瓜スティックのサラダ オレンジ	483.0(342.8) 15.6(15.4) 7.5(6.3) 2.8(2.2)	ゆでうどん(1.2歳児) 生中華めん(3歳児以上) 砂糖 マヨネーズ 〇米	鶏肉 かまぼこ(1.2歳児) 卵 ハム わかめ(3歳児以上) 豆乳 〇牛乳	かぼちゃ オレンジ きゅうり にんじん キャベツ 〇うめ干し	かつおだし汁(1.2歳児) 冷やし中華のたれ(3歳児以上) しょうゆ 食塩 〇わかめふりかけ	うめわかめ御飯 お茶
29 水	御飯 厚揚げとじゃが手の甘辛煮 ほうれん草とコーンのサラダ 白菜のみそ汁	475.3(347.8) 14.3(10.5) 12.4(8.8) 1.8(1.3)	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 ごま油 〇寒天青りんごゼリー	生揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 みそ	ほうれんそう はくさい コーン缶 にんじん	しょうゆ 酢 みりん かつおだし汁	青りんごゼリー せんべい お茶
30 木	御飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 切干大根と油揚げのみそ汁	568.1(414.7) 28.0(19.7) 18.5(13.3) 2.3(1.7)	米 砂糖 〇さつまいも 〇ホットケーキミックス	鶏もも肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ 〇牛乳 〇チーズ 〇バター	だいこん にんじん 切り干しだいこん しめじ いんげん	しょうゆ かつおだし汁 みりん 食塩	さつまいものガレット 牛乳
31 金	御飯 煮魚 さつまいもとひじきの煮物 大根のみそ汁	483.5(356.1) 23.9(18.0) 9.5(6.7) 2.3(1.8)	米 さつまいも 砂糖 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	かさい みそ さつま揚げ ひじき 〇牛乳 〇チーズ 〇スキムミルク	だいこん にんじん いんげん しょうが	かつおだし汁 しょうゆ	チーズ蒸しパン 牛乳

※図のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。★印は新メニューです。