

献立表

桜山保育園

2026年7月

日付	朝おやつ (乳児のみ)	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				午後おやつ
				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	①は朝おやつ、②は午後おやつ 調味料	
01 水	牛乳	ごはん みそ汁 (こまつな・なす) 鶏と冬瓜のさっぱり煮 インディアンサラダ	521.0(466.6) 21.0(19.5) 19.7(18.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、○油、ノンエ ッグマヨネーズ、○グラ ニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○絹ご し豆腐、みみそ(淡色辛み そ)、○無調製豆乳、◎牛 乳	とうがん、なす、きゅう り、にんじん、○にんじ ん、こまつな、いんげん、 にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、本みりん、酒、カレー 粉	牛乳 にんじんドーナツ
02 木	牛乳	スタミナ丼 みそ汁 (かぼちゃ・たまねぎ) オクラのおかか和え	505.5(453.2) 23.9(21.7) 12.0(12.7) 1.5(1.3)	米、○片栗粉、○砂糖、砂 糖、こま油、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂 肪)なし、○無調製豆乳、○ つぶしあん(砂糖添加)、○ みみそ(淡色辛みそ)、○ きな粉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、オクラ、キャバ ツ、かぼちゃ、にんじん、 ねぎ、にら、にんにく、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、酢、○食塩	牛乳 きなこくすもち
03 金	牛乳	マーボー麺 だいこんツナサラダ オレンジ	522.8(477.9) 19.4(18.8) 11.8(13.2) 1.6(1.4)	生中華めん、○米、ノン エッグマヨネーズ、片栗 粉、○砂糖、砂糖、こま油	本絹豆腐、豚ひき肉、ツナ 水煮缶、○油揚げ、みみそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、オレンジ、ね ぎ、きゅうり、にんじん、 ○にんじん、○万能ねぎ、 ○ひじき、しょうが	○かつおだし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、○本みり ん、酒、酢、○酒	麦茶 ひじきおにぎり
04 土	牛乳	ピビンパ みそ汁 (たまねぎ) コロコロサラダ	538.7(418.7) 19.9(15.3) 15.6(11.7) 1.6(1.3)	米、砂糖、こま油、○セ リー、○ソフトサラダ・ア ンパンマンせんべい	○牛乳、豚ひき肉、みみそ (淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もや し、きゅうり、たまねぎ、 コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、本みりん、酒、鶏がら 油	牛乳 ゼリー 幼児 ソフトサラダ 乳児 アンパンマンせんべい
06 月	牛乳	食パン スープ (コーン) ラタトゥイユ じゃがいものマヨチーズ焼き	583.5(490.8) 26.7(23.1) 19.7(18.4) 2.7(2.2)	食パン、じゃがいも、○米 、ノンエッグマヨネーズ、 ○砂糖、○こま油、砂糖、 糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○豚ひ き肉、ベーコン、ピザ用 チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、ズッキーナ、なす、 コーン缶、○きゅうり、赤 ピーマン、にんじん、○に んじん、にんにく、○しょ うが	ケチャップ、コンソメ、○ しょうゆ、○酒、食塩、 酒、バセリ粉	牛乳 韓国風まぜごはん
07 火 ★七夕集会	牛乳	七夕そうめん ちくわの磯部揚げ ドレッシングチキンサラダ	508.9(468.1) 13.9(14.4) 8.0(10.2) 2.9(2.5)	干しそうめん、油、小麦 粉、片栗粉、砂糖、こま 油、○ゼリーの素、○星た べよ・アンパンマンせんべ い	ちくわ、○カナルビス、鶏さ さ身、◎牛乳	キャベツ、○パナナ、きゅ うり、オクラ、にんじん、 ○もも缶(黄桃)、○みかん 缶、○パイナップル、コー ン缶、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酢、酒、食塩	カルビス お星さまフルーツポンチ 幼児 量たべよ 乳児 アンパンマンせんべい
08 水 ★誕生会	牛乳	ピラフ スープ (にんじん・レタス) ミートローフ コールスロー	551.1(501.9) 17.5(17.3) 23.7(22.7) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、ノ ンエッグマヨネーズ、パン 粉、砂糖、○グラニュー糖	豚ひき肉、○無塩バター、 ○牛乳、○卵、○生クリー ム、牛乳、ウィンナー、ハ ム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にん じん、○メロン、きゅう り、レタス、○みかん缶、 ○パイナップル、コーン缶、 ピーマン、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ、酢、食塩	麦茶 メロンショートケーキ
09 木	牛乳	塩ひじきごはん 貝沢山すまし汁 てりやきチキン 切り干し大根のうま煮	538.4(468.3) 27.6(22.8) 19.6(18.2) 1.7(1.4)	米、砂糖、油、○ムース の素、○クラッカー	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、油揚げ、◎牛乳	ほくさい、にんじん、切り 干しだいこん、えのきた け、○いちごジャム、いん げん、わかめ(乾)、ひじ きごはんの素	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、本みりん、食塩	牛乳 いちごのムース クラッカー
10 金	牛乳	ごはん みそ汁 (じゃがいも・麺) カレイの紅葉焼き きゃべつの煮びたし	494.1(437.0) 26.8(22.5) 15.0(14.9) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦 粉、ノンエッグマヨネーズ、 ○砂糖、○油、砂糖、 焼酎(飯ふ)、○こま油	○牛乳、かれい、○豚ひき 肉、油揚げ、みみそ(淡色 辛みそ)、◎牛乳	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、こまつな、○ねぎ、 ○エリンギ	かつおだし汁、○しょう ゆ、しょうゆ、○食塩、食 塩、酒	牛乳 肉まん風蒸しパン
11 土	牛乳	豚丼 すまし汁 (麺) きゅうりのおかか和え	527.0(409.4) 23.0(17.7) 10.5(17.6) 1.6(1.2)	米、○米、砂糖、焼酎(飯 ふ)、片栗粉、こま油、○ こま、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪)なし、かつお節、米 みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、○わか めごはんの素	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒、食塩	牛乳 わかめおにぎり
13 月	牛乳	ふりかけごはん みそ汁 (さといも・もやし) レバーのかりん揚げ バリバリサラダ	561.4(512.3) 16.7(16.8) 21.7(21.2) 1.5(1.3)	米、さといも、油、○米 粉、片栗粉、○砂糖、○こ ま油、しゅうまいの皮、砂 糖、○片栗粉	鶏レバー、○絹ごし豆腐、 みみそ(淡色辛みそ)、◎ 牛乳	キャベツ、きゅうり、もや し、にんじん、ほうれんそ う、しょうが	かつおだし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、しょう ゆ、酢、酒、○ビュアコ ア、ふりかけ	麦茶 豆腐のガトーショコラ
14 火	牛乳	ごはん みそ汁 (だいこん・わかめ) 厚揚げチャンプル さつまいもの甘煮	590.2(520.9) 21.6(19.9) 10.3(11.3) 1.9(1.6)	米、さつまいも(皮付)、 砂糖、○コーンフレーク	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪)なし、厚揚げ、みみ そ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○パナナ、もやし、たまね ぎ、だいこん、キャベツ、 にんじん、わかめ(乾)	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、鶏がら 油	牛乳 コーンフレーク パナナ
15 水	牛乳	ミートソーススパゲティ スープ (かぶ) レモンドレッシングサラダ	572.1(506.5) 25.4(22.9) 16.4(16.1) 1.5(1.3)	スパゲティ、○米、砂 糖、油、○こま油	○牛乳、豚ひき肉、○ちく わ、○チーズ、○かつお 節、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、キャベツ、かぶ・菓 子、コリン、にんじん、 レモン、○万能ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、コンソメ、○ しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳 ちくわチーズおにぎり
16 木 ★ゆり組 お楽しみ	牛乳	乳児 パーガーパン・ハンバーグ 幼児 ハンバーグ スープ (きゃべつ・にんじん) フライドポテト	599.3(540.4) 23.2(21.8) 22.9(22.1) 2.2(1.8)	パーガーパン、じゃがい も、○ホットケーキ粉、 油、パン粉、○メーグル シロップ、砂糖	豚ひき肉、○牛乳、○卵、 牛乳、○無塩バター、◎牛 乳	キャベツ、たまねぎ、にん じん、トマト	ケチャップ、中濃ソース、 コンソメ、食塩	麦茶 ホットケーキ
17 金	牛乳	どうもろこしごはん みそ汁 (なす・だいこん) 鮭の南部焼き きのこソテー	498.8(437.9) 27.5(22.9) 17.6(16.8) 1.7(1.4)	米、○ぎょうざの皮、ノ ンエッグマヨネーズ、こま 油	○牛乳、さけ、ベーコン、 ○しらす、みみそ(淡色辛 みそ)、無塩バター、◎牛 乳	なす、どうもろこし、たま ねぎ、だいこん、しめじ、 エリンギ、ほうれんそ う、えのきたけ、○あおの り	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、コンソメ、 食塩	牛乳 バリバリじゃこチップ
18 土	牛乳	ピビンパ みそ汁 (たまねぎ) コロコロサラダ	567.1(441.5) 21.7(16.7) 15.9(12.0) 1.4(1.1)	米、砂糖、こま油、○ピ スケット、○はかうけ・ア ンパンマンせんべい	○牛乳、豚ひき肉、みみそ (淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もや し、きゅうり、たまねぎ、 コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、本みりん、酒、鶏がら 油	牛乳 ピスケット 幼児 ばかうけ 乳児 アンパンマンせんべい
21 火	牛乳	ごはん みそ汁 (さつまいも・たまねぎ) 鶏肉のしょうが炒め キュービックサラダ	473.5(439.8) 18.2(17.8) 11.5(13.0) 1.5(1.3)	米、さつまいも、ノンエ ッグマヨネーズ、砂糖、油、 ○星たべよ・アンパンマン せんべい	鶏もも肉、○アイスクリー ム、みみそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、もや し、だいこん、赤ピーマ ン、黄ピーマン、にんじ ん、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒	麦茶 アイスクリーム 幼児 量たべよ 乳児 アンパンマンせんべい
22 水	牛乳	てりやきやさい丼 みそ汁 (かぶ) ポテトサラダ	536.8(478.3) 21.6(19.9) 19.6(18.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、ノンエッグマ ヨネーズ、○砂糖、○油、片 栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂 肪)なし、○無調製豆乳、米 みそ(淡色辛みそ)、○ 卵、○無塩バター、無塩バ ター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、か ぶ・菓、にんじん、きゅう り、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、酢	牛乳 豆乳マフィン
23 木	牛乳	ごはん ジュリアンスープ 鶏肉のマーマレード焼き さっぱりサラダ	488.2(428.0) 26.7(22.1) 12.8(12.8) 1.2(1.0)	米、○マカロニ、○ノン エッグマヨネーズ、油、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、○かつ お節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、トマ ト、きゅうり、マーマレ ード、にんじん、○あおの り、にんにく、しょうが	しょうゆ、○中濃ソース、 酢、コンソメ、食塩、酒	牛乳 お好みマカロニ
24 金	牛乳	夏野菜キーマカレー スープ (じゃがいも・きゃべつ) ゆかり和え	562.2(510.7) 17.4(17.2) 22.2(21.6) 2.4(2.0)	米、○食パン、じゃがい も、○すりこぎ、○グラ ニュー糖、こま油	豚ひき肉、○無塩バター、 ◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、なす、にんじん、 ピーマン	カレールウ、コンソメ、食 塩	麦茶 セサミトースト
25 土	牛乳	豚丼 すまし汁 (麺) きゅうりのおかか和え	532.0(413.4) 24.2(18.7) 11.7(8.6) 1.4(1.1)	米、砂糖、焼酎(飯ふ)、 片栗粉、こま油、油、○ス ティックパン	○牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪)なし、かつお節、米 みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にん じん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒、食塩	牛乳 スティックパン
27 月	牛乳	ごはん みそ汁 (白米・しめじ) 焼肉炒め 二色ナムル	500.7(449.4) 24.5(22.2) 13.9(14.2) 1.8(1.5)	米、○ペンネ、砂糖、こま 油、○砂糖、○オリーブ 油、こま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂 肪)なし、○もも、○たま ご、みみそ(淡色辛みそ)、◎ 牛乳	もやし、たまねぎ、ほくさ い、にんじん、○たまご、 さき、赤ピーマン、黄ピー マン、ピーマン、○にんじ ん、しめじ、にんにく、 しょうが	かつおだし汁、○ケチャッ プ、しょうゆ、酢、酒、○ 中濃ソース、○コンソメ、 ○バセリ粉、鶏がら	牛乳 トマトのペンネ
28 火	牛乳	肉みそそぼろ丼 すまし汁 (えのき・ねぎ) 鉄骨サラダ	450.2(421.2) 18.6(18.2) 14.6(15.5) 1.3(1.1)	米、ノンエッグマヨネーズ、 ○グラニュー糖、砂糖、 こま油、油、○クラッ カー、焼酎(飯ふ)	○ヨーグルト(無糖)、豚ひ き肉、しらす、みみそ(淡 色辛みそ)、◎牛乳	○パナナ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ねぎ、え のきたけ、コーン缶、エリ ンギ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、酢、食塩	麦茶 バナナヨーグル クラッカー
29 水	牛乳	ごはん みそ汁 (たまねぎ・なす) さばの幽庵焼き ネパネパ和え	515.8(456.8) 23.4(20.4) 20.1(18.5) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、○ 油、こま油、砂糖	さば、挽きわり納豆、○牛 乳、みみそ(淡色辛み そ)、○無塩バター、かつ お節、◎牛乳	オクラ、なす、たまねぎ、 にんじん、こまつな、レモ ン果汁、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 本みりん、酒、○ビュアコ ア	麦茶 マーブルカップケーキ
30 木	牛乳	ごはん はるさめスープ チンジャオロース ごまマヨ和え	538.7(479.8) 19.8(18.5) 18.2(17.6) 1.0(0.8)	米、○コーンフレーク、 油、ノンエッグマヨネーズ、 はるさめ、砂糖、すり こま、片栗粉、こま油、○ マッシュマロ	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂 肪)なし、○無塩バター、 かにかまぼこ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、プ ロッコリ、ピーマン、 きゅうり、赤ピーマン、黄 ピーマン、たまねぎ、たけ のこ(水煮缶)	しょうゆ、酒、酢、食塩、 鶏がら	牛乳 マッシュマロフレーク
31 金	牛乳	冷やしわかめうどん かぼちゃのそぼろあんかけ パナナ	564.0(500.0) 22.7(20.8) 13.3(13.7) 1.7(1.4)	○米、干しうどん、油、砂 糖、○こま油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○挽き わり納豆、豚ひき肉、○ 卵、かまぼこ、◎牛乳	パナナ、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、○ねぎ、 にんじん、いんげん、わか め(乾)	かつおだし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、本みりん、 酒、○しょうゆ、○鶏がら 油	牛乳 納豆チャーハン

・食材の割合により献立を変更させていただく場合がございます。
※初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。