

# 献立表

令和8年7月

やよいこども園

日	時間帯	献立	熱とちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
1 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	冷やし中華 夏野菜春巻き 青菜のオイスター炒め 果物	中華めん、ごま油、砂糖 春巻きの皮、油、小麦粉 ごま油、片栗粉	鶏ささ身、卵 ツナ、チーズ 豚肉	もやし、きゅうり ピーマン、コーン、塩こんぶ ちんげん菜、えのきたけ、人参 すいか	酢、醤油 カレー粉 酒、醤油、オイスターソース、生姜、塩
	午後おやつ	手作りふりかけにぎり 麦茶	胚芽米、ごま油	しらす干し	ひじき、ゆかり	みりん、醤油
2 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 カジキお好み焼き風 クープイリチー とろとろなすの味噌汁	胚芽米 小麦粉、マヨネーズ、油 三温糖、油	かじき、かつお節 豚肉 味噌、油揚げ	青のり 人参、刻みこんぶ なす、玉ねぎ、万能ねぎ	中濃ソース 醤油、酒、みりん、だし汁 だし汁
	午後おやつ	レモンケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵、牛乳、脱脂粉乳 牛乳	レモン果汁	
3 金 ・ 28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ジャムサンド ゴロゴロ野菜オープン焼き マッシュポテト フレンチサラダ かぶスープ	コッペパン、いちごジャム 油、砂糖 じゃがいも、バター 砂糖、油	鶏肉、チーズ 牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、トマト、ズッキーニ キャベツ、ブロッコリー、人参、黄ピーマン かぶ、玉ねぎ、人参、しめじ	醤油、酒、パセリ、塩 塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	水ようかん&ビスケット 牛乳	ビスケット	こしあん 牛乳	かんてん	
4 ・ 18 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚の味噌生姜焼き丼 かにかまときゅうりの和え物 麩のすまし汁 果物	胚芽米、油 三温糖、ごま油、ごま 焼酎	豚肉、味噌 かにかまぼこ	玉ねぎ もやし、きゅうり、人参 大根、長ねぎ、わかめ パイン	酒、みりん、生姜、醤油 酢、醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	メープルケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、メープルシロップ	牛乳、卵、脱脂粉乳 牛乳		
6 月 ・ 24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ナシゴレン ブロッコリーといんげんのソテー 冬瓜のスープ 果物	胚芽米、黒砂糖、油 油 片栗粉	鶏肉、えび ベーコン	玉ねぎ、人参、小松菜、赤ピーマン ブロッコリー、いんげん、人参、コーン 冬瓜、玉ねぎ パインナップル	醤油、オイスターソース、にんにく、塩 コンソメ、醤油 コンソメ
	午後おやつ	コーンマヨパン 牛乳	ホットケーキミックス、マヨネーズ	牛乳 牛乳	コーン	
7 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	七タそうめん 豆腐とツナふわふわ揚げ さつまいもサラダ きらきらフルーツゼリー	そうめん 片栗粉、油 さつまいも、マヨネーズ、砂糖 寒天ババ	ハム、卵 押し豆腐、ツナ	きゅうり 人参、コーン、えだまめ、しそ 玉ねぎ、人参、干しぶどう もも	めんつゆ 生姜 塩
	午後おやつ	ひろしおにぎり 麦茶	胚芽米		青菜ふりかけ	
8 ・ 22 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 豚肉のくるくる煮 青菜ときつねの和え物 味噌汁 果物	胚芽米 三温糖 砂糖 じゃがいも	豚肉 油揚げ 味噌	ごぼう、人参 ほうれん草、えのきたけ、人参 玉ねぎ、わかめ オレンジ	だし汁、醤油、酒、みりん 醤油、だし汁 だし汁
	午後おやつ	スコーン 牛乳	小麦粉、バター、いちごジャム、砂糖	ヨーグルト、卵 牛乳		塩
9 ・ 23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ロールパン 鮭のサクサクパン粉焼き 花野菜サラダ 麦っこスープ	ロールパン パン粉、オリーブ油 砂糖、油 押麦	鮭	ブロッコリー、カリフラワー、コーン 玉ねぎ、キャベツ、人参	塩、パセリ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	あげいも 牛乳	じゃがいも、ホットケーキミックス、油	牛乳、卵 牛乳		塩

日	時間帯	献立	熱とちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
10 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	枝豆しらすチャーハン ヤンニョムチキン たたききゅうりの和え物 チンゲン菜と卵のスープ 幼) オレンジレアチーズ	胚芽米、ごま油 片栗粉、三温糖、ごま ごま油、砂糖	しらす干し 鶏肉、味噌 卵	えだまめ 玉ねぎ きゅうり、もやし、キャベツ 玉ねぎ、ちんげん菜、エリンギ オレンジ果汁、みかん、レモン、寒天	醤油、鶏がら、にんにく、生姜 ケチャップ、みりん、醤油、にんにく にんにく、鶏がら、塩 鶏がら
	午後おやつ	乳) オレンジレアチーズ 幼) マカロニきな粉 牛乳	砂糖 マカロニ、砂糖	クリームチーズ、生クリーム 牛乳	寒天、レモン、オレンジ果汁、みかん	塩
11 ・ 25 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	すき焼き丼 ハムコーンサラダ 味噌汁 果物	胚芽米、糸こんにゃく、油、砂糖 砂糖、油	豚肉、木綿豆腐 ハム 味噌	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン 大根、人参、えのきたけ、万能ねぎ バナナ	生姜、酒、みりん、醤油 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ、バター	牛乳 牛乳		
13 ・ 27 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん けいちゃん マカロニサラダ 具だくさん汁	胚芽米 ごま油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ こんにゃく	鶏肉 魚肉ソーセージ 高野豆腐	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、人参 きゅうり、人参 大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ	酒、醤油、みりん、にんにく、生姜 塩 だし汁、醤油、みりん、塩
	午後おやつ	セサミトースト 牛乳	フランスパン、グラニュー糖、ごま、バター	牛乳		
14 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コッペパン フィッシュアンドチップス 温野菜サラダ スープ 幼) メロンパフェ	コッペパン 炭酸飲料、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖、油	かれい、卵	玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、ズッキーニ、アスパラ、人参、ヤングコーン	塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	乳) メロンパフェ 幼) わかめおにぎり 麦茶	パバロア、カステラ パバロア、カステラ 胚芽米	生クリーム、ホイップクリーム、牛乳 ホイップクリーム、生クリーム、牛乳	メロン メロン わかめ	
15 ・ 29 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビビンバ ささみ中華サラダ 豆腐スープ 果物	胚芽米、ごま油、ごま、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉 鶏ささ身 木綿豆腐	もやし、ほうれん草、人参 キャベツ、きゅうり、オレンジピーマン 大根、玉ねぎ、人参 パインナップル	醤油、酒、にんにく、鶏がら 酢、醤油、鶏がら 鶏がら
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		醤油
16 ・ 30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	夏野菜のトマトスバグティ ポテトサラダ ゆでとうもろこし おくらスープ	スバグティ、オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	ベーコン、粉チーズ 魚肉ソーセージ	トマト、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、黄ピーマン 人参、きゅうり とうもろこし えのきたけ、玉ねぎ、オクラ、長ねぎ	ケチャップ、コンソメ、にんにく、塩 コンソメ
	午後おやつ	きんぴらおこわおにぎり 麦茶	胚芽米、もち米、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参	だし汁、酒、醤油、生姜
17 ・ 31 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	納豆ごはん つくね焼き いんげんのごま和え 味噌汁 果物	胚芽米、砂糖 片栗粉、三温糖 すりごま、砂糖	挽きわり納豆 鶏ひき肉 ちくわ、油揚げ 味噌	れんこん、玉ねぎ、ごぼう、ひじき もやし、いんげん ほうれん草、玉ねぎ、長ねぎ バナナ	醤油、だし汁 だし汁、醤油、みりん、酒、生姜、塩 醤油 だし汁
	午後おやつ	スイートパンプキン 牛乳	三温糖、バター	牛乳 牛乳	かぼちゃ	
21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	サラダうどん 豆腐とツナふわふわ揚げ 塩ごぶピーマン 果物	うどん、ワンタンの皮、油 片栗粉、油 ごま、ごま油	かまぼこ 押し豆腐、ツナ	トマト、レタス、長ねぎ、わかめ 人参、コーン、えだまめ、しそ ピーマン、塩こんぶ すいか	めんつゆ 生姜 鶏がら
	午後おやつ	油味噌おにぎり 麦茶	胚芽米、三温糖、油	豚肉、味噌		酒、みりん、生姜

平均栄養価 熱量 幼児552Kcal (乳児490Kcal) たんぱく質 21.4g (19.7g) 食物繊維 6.1g (4.8g)

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8~9割を目安にしています。(乳児はおかわりを含めた栄養価です。)

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。