

	・平均栄養価				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児 452kcal	16.4g	13.5g	10.3g	158mg	1.9g
以上児 517kcal	19.7g	16.4g	17.6g	193mg	2.2g

7月献立表



なかよし保育園

令和8年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に乳や卵の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 働きを助けるもの		
1	水	ごはん みそ汁 鯖のスタミナ胡麻焼き ツナのサラダ パナナ	こめ・ほんみりん・さとう・しょうが・ごまあぶら	みそ・さわか・つば	はくさい・にんじん・にんにく・ごまつな・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 オレンジ寒天 青のりせんべい
2	木	ごはん 中華スープ タンドリーチキン ほうれん草の胡麻和え オレンジ	こめ・あぶら・しろごま・さとう	とりにく・よーぐるど	ほうれんそう・だいごん・にんにく・もやし・にんじん・おれんじ	麦茶 ウエハース	牛乳 お星さまきな粉マカロニ マービスケット(以上児)
3	金	ごはん コンソメスープ コーンつくね グリーンサラダ パナナ	こめ・とうもろこし・あぶら・さとう	とりひきにく・ほんべん・みそ・かまぼこ	ちんげんさい・しめじ・たまねぎ・きゅうり・ごまつな・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ぼたぼた焼き
4	土	そうめん コールスローサラダ パナナ	そうめん・さとう・ほんみりん・まよねーず	とりにく	ほししいたけ・ながねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
6	月	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 オレンジ	こめ・おれんじまーれーど・あぶら・さとう・ほんみりん	とりにく・ひじき・さつまあげ	だいごん・ほうれんそう・しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ・いんげん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ココア蒸しパン
7	火	天の川そうめん パプリカサラダ お星さまクロック すいか	そうめん・さとう・ほんみりん・まかると・とうもろこし・あぶら・ころも	きんしたまご	おくら・にんじん・きゃべつ・あかひーまん・すいか	麦茶 ビスケット	麦茶 七夕ゼリー 星たべよ
8	水	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜おろし焼き 大根の和え物 オレンジ	こめ・ごまあぶら・さとう	みそ・とりにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・だいごん・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ
9	木	冷やしサラダうどん チキンナゲット 青梗菜の中華風サラダ パナナ	とうもろこし・あぶら・ちゅうかどれっしんぐ	つな・ちきんげつと・とりささみ	とまと・きゅうり・ちんげんさい・もやし・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 ミルクくずもち
10	金	ごはん みそ汁 豆腐のそぼろ煮 ワカメと胡瓜の酢の物 オレンジ	こめ・しらたまふ・あぶら・さとう・かにかりこ	みそ・とうふ・ふたひきにく・かにかま・わかめ	ごまつな・ながねぎ・にんじん・しょうが・せりひーず・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ムーンライト
11	土	ナポリタン オニオンスープ オクラのおかか和え パナナ	すばけつてい・あぶら	とりひきにく・かつおぶし	ひーまん・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・おくら・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
13	月	ごはん 中華スープ スタミナ焼肉 小松菜とちくわの和え物 オレンジ	こめ・はるさめ・しろこま・ほんみりん・さとう	ふたにく・ちくわ	ほうれんそう・だいごん・にんじん・ひーまん・たまねぎ・しょうが・ごまつな・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 チーズ蒸しパン
14	火	ごはん コンソメスープ 夏野菜のオムレツ ポテトサラダ パナナ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも・まよねーず	たまご・高ろせす・ちーず・ペーこん・きゅうり・う・ろーすはむ	ごまつな・しめじ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・きゅうり・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニナポリタン
15	水	ごはん すまし汁 鮭のパン粉焼き まぜまぜお浸し オレンジ	こめ・まよねーず・ほんべん・さけ・こなちーず・かつおぶし	ほんべん・さけ・こなちーず・かつおぶし	にんじん・いとみつば・ぼせり・ほうれんそう・きゃべつ・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ラムネゼリー まがりせんべい
16	木	冷たいラーメン 焼売 ブロッコリーサラダ パナナ	らーめん・とうもろこし・あぶら・さとう	ふたひきにく・しゅーまい	ちんげんさい・きゃべつ・にんにく・ぶろっこりー・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 青菜おにぎり
17	金	ごはん ワカメスープ レモン唐揚げ コーンサラダ すいか	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・とうもろこし	わかめ・とりにく	たまねぎ・れもんじる・きゃべつ・きゅうり・にんじん・すいか	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい(以上児) アンパンマンせんべい(未満児)
18	土	冷やしワカメうどん チンゲン菜の和え物 パナナ	ほしうどん・さとう・ほんみりん・あぶら	わかめ・ふたにく	しいたけ・ながねぎ・ちんげんさい・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
21	火	焼きそば 野菜スープ シーザーサラダ風 パナナ	ゆでちゅうかめん・あぶら・とうもろこし・まよねーず・さとう	ふたにく・あおのり・ペーこん・こなちーず	きゃべつ・にんじん・ひーまん・だいごん・きゅうり・れもんじる・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 バインマフィン
22	水	ネバネバ丼 みそ汁 キャベツの胡麻和え オレンジ	こめ・ごまあぶら・さとう・ほんみりん・じゃがいも・しろこま	なつとう・とりひきにく・みそ	ほんのうねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・ごまつな・きゃべつ・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉揚げパン
23	木	シーフードカレー 卵スープ ほうれん草としらすのサラダ パナナ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら	しーふーどみつくす・すきおみるく・たまご・しらすほし・かにかま	たまねぎ・にんじん・ぐりんひーず・にんにく・しょうが・はくさい・ほうれんそう・きゃべつ・ばなな	麦茶 ウエハース	麦茶 カップパニライス
24	金	ごはん みそ汁 鶏肉入り切干大根煮 ゆかり和え ゼリー	そうめん・さとう・ほんみりん・ゼリー	とりにく・あらびきういんな	ほししいたけ・きゅうり・ながねぎ	麦茶 せんべい	牛乳 豆乳ウエハース
25	土	冷やしきつねうどん 小松菜の和え物 パナナ	ほしうどん・ほんみりん・さとう	あぶらあげ	きゅうり・ながねぎ・ごまつな・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
27	月	ごはん みそ汁 鯖のカレー照り焼き トマトサラダ オレンジ	こめ・しらたまふ・ほんみりん・さとう・あぶら	とうふ・みそ・さば	しょうが・とまと・ぶろっこりー・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 レモンケーキ
28	火	ハヤシライス 野菜スープ ナムル パナナ	こめ・おしむぎ・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら	ふたにく	たまねぎ・しめじ・ぐりんひーず・にんにく・だいごん・ほうれんそう・もやし・にんじん・ばなな	麦茶 ビスケット	麦茶 フライドポテト
29	水	ごはん コンソメスープ はんぺんチーズフライ レモンサラダ パナナ	こめ・あぶら・とうもろこし・さとう	ちーずはんぺんふらい	ちんげんさい・しめじ・はくさい・きゅうり・あかばぶひか・れもんじる・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 お麩のきな粉ラスク
30	木	夏野菜のミートソースパグティ レタススープ コーンサラダ パナナ	すばけつてい・おえんばたー・さとう・とうもろこし・あぶら	ふたひきにく・こなちーず	なす・すつぎーに・にんにく・たまねぎ・にんじん・とまと・おすに・えのき・れたす・きゃべつ・きゅうり・ばなな	麦茶 ウエハース	牛乳 チーズケーキトースト
31	金	ごはん すまし汁 牛肉とタケノコの炒め物 海藻サラダ オレンジ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら	はんぺん・きゅうり・かいそうさらだ	にんじん・いとみつば・ひーまん・みずたけのこ・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 ソフトサラダせんべい

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。