

2026年

7月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量	
1	水	冷やしちゅうか えびしゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 イチゴクリームクレープ	鶏糸卵・ロースハムスライス 白身魚すり身・木綿豆腐・むきえび 杏仁豆腐・牛乳・ホイップクリーム	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・しゅうまいの皮 クレープの皮・いちごソース	きゅうり・もやし・たまねぎ・しょうが あんず缶詰・パイン缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.8
2	木	セルフバーガー コーンポタージュ ソースカツ やさいサラダ バナナ	牛乳 たこご飯むすび	調製豆乳・豚ヒレ40g・淡色辛みそ 牛乳・カットタコ	パンズ30g・小麦粉・パン粉・揚げ油 砂糖・オリーブ油・米 食塩不使用バター	コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト たまねぎ・ばなな・しめじ・みょうが	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 12.0 食塩相当量(g) 1.8
3	金	ごはん すまし汁 さばみそ煮 マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 のりしおポテト	さば切身40g・淡色辛みそ・牛乳	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ フレンチフライポテト・揚げ油	チンゲン菜・えのきたけ・カットわかめ しょうが・青ねぎ・キャベツ・たまねぎ・コーン レーズン・キウイフルーツ・あおのり	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.6
4	土	ペッパーライス丼 具だくさんみそ汁 トマトおろし和え 牛乳かんフルーツ	牛乳 なんちゃってメロンパン	牛ももスライス・淡色辛みそ・ツナ 牛乳・調製豆乳	米・食塩不使用バター・油・砂糖 ホットケーキミックス・グラニュー糖	コーン・長ねぎ・カットわかめ・にんじん しめじ・カリフラワー・絹さや・トマト・きゅうり 黄ピーマンズライス・むきえだまめ	エネルギー(kcal) 516 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.6
5	日	ごはん すまし汁 さけマヨ唐揚げ 切干し洋風煮 りんご	牛乳 ヨーグルトスコーン	さけ切身40g・ペーコンスライス・牛乳 プレーンヨーグルト	米・マヨネーズ・小麦粉・揚げ油・砂糖 食塩不使用バター	チンゲン菜・たまねぎ・乾しいたけスライス 切干しだいこん・エリンギ・むきえだまめ コーン・リンゴ	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 1.3
6	月	ごはん たまごスープ 肉豆腐 ひじきごまサラダ バナナ	牛乳 じゃがいも焼き団子	ロースハム・卵・牛ももスライス 木綿豆腐・牛乳・パルメザンチーズ	米・春雨・ごま油・油・砂糖・ねりごま チルドポテト・小麦粉・かたくり粉	コーン・カットわかめ・長ねぎ・青ねぎ 干しひじき・キャベツ・にんじん スナッペン・とうもろこし・ばなな	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.3
7	火	キラキラごはん セタスープ とりトマから揚げ キラキラカルピスゼリー	牛乳 クッキー	しらす干し・ゼラチン・むきえび 鶏糸卵・鶏もも40g・カルピス・牛乳・卵	米・白いりごま・そうめん・かたくり粉 揚げ油・水みつブルーハワイ・砂糖 トッピングシュガー・小麦粉 食塩不使用バター	刻みのり・オクラきざみ・レンコンスライス 絹さや・にんじん・トマトジュース・粉寒天	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.2
8	水	ごはん ちゅうかスープ なつやさいマーボー れんこんサラダ オレンジ	牛乳 ベーコンポテトパイ	木綿豆腐・豚ひき・カニ風味フレーク 牛乳・ペーコンスライス	米・白いりごま・ごま油・オリーブ油 砂糖・かたくり粉・マヨネーズ はるまきの皮・チルドポテト・揚げ油	チンゲン菜・カットわかめ・えのきたけ 長ねぎ・しょうが・なす乱切り・トマト ピーマンズライス・黄ピーマンズライス レンコンスライス・むきえだまめ・コーン きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.7
9	木	シーフードやさいカレー ジュース とうふサラダ そらいろゼリー	牛乳 おやつナポリタン	あさりむき身・むきえび・木綿豆腐 杏仁豆腐・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	米・チルドポテト・油・オリーブ油 カットゼリー・スパゲティ 食塩不使用バター	アスパラガス・たまねぎ・にんじん・りんご 飲む野菜と果実デザート・海藻ミックス アボカド・レタス・ピーマンズライス	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 1.7
10	金	ごはん すまし汁 とりなつとう天 パスタサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	鶏もも40g・挽きわり納豆 魚肉ソーセージ・牛乳・ツナ	米・小麦粉・てんぷら粉・揚げ油 サラスパ・マヨネーズ ホットケーキミックス	アスパラガス・とうがん・削り昆布・きゅうり たまねぎ・コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.7
11	土	ごはん みそ汁 あじごまチー焼き ひじき切干し煮 パナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	木綿豆腐・淡色辛みそ・あじ切身40g ミックスチーズ・牛乳	米・マヨネーズ・白いりごま・砂糖 ホットケーキミックス・油・黒いりごま	ほうれんそう・コーン・干しひじき・刻み昆布 切干しだいこん・にんじん 乾しいたけスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 465 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.9
12	日	ごはん みそ汁 なす豚巻きフライ わかめ酢の物 りんご	牛乳 生八つ橋もどき	刻み油揚げ・淡色辛みそ 豚ももスライス・スライスチーズ かまぼこ・牛乳・こしあん・きな粉	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 ぎょうざの皮	かぼちゃスライス・たまねぎ・なす カットわかめ・もやし・オクラきざみ・みょうが りんご	エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.8
13	月	コーンまめごはん すまし汁 お麩フライ 七色お和え メロン	牛乳 ココアバナナケーキ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・牛乳 調製豆乳	米・焼きふ・小麦粉・パン粉・揚げ油 さといも・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス	コーン・むきえだまめ・塩昆布・小松菜 えのきたけ・しょうが・なす かぼちゃスライス・いんげん・ごぼう にんじん・みょうが・メロン・バナナ	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 9.4 食塩相当量(g) 1.5
14	火	ごはん カラフルスープ やき肉 ためぎ豆腐 キウイフルーツ	牛乳 ジャーマンポテトケーキ	ウインナー・牛ももスライス 淡色辛みそ・絹ごし豆腐 カニ風味フレーク・牛乳・調製豆乳 ペーコンスライス	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・揚げ玉 ホットケーキミックス・チルドポテト 食塩不使用バター	とうがん・トマト・黄ピーマンズライス むきえだまめ・たまねぎ・なめこ水煮缶詰 カットわかめ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.2
15	水	オムやさいカレー ジュース ピッツ炒め すいか杏仁	牛乳 ふわふわせんべい	オムライスシート・豚ももスライス ウインナーソーセージ・杏仁豆腐 牛乳	米・チルドポテト・油・オリーブ油 ライスペーパー・揚げ油	たまねぎ・にんじん・むきえだまめ ダイストマト缶・赤ピーマンズライス・りんご 飲む野菜と果実ピーチ味・アスパラガス コーン・エリンギ・ズッキーニ・ダイス・すいか あおのり	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.6
16	木	さっぱりそうめん とりごまみそ焼き フルーツサラダ	牛乳 カレーパエリア	しつとりそばろ・鶏もも40g 淡色辛みそ・生クリーム プレーンヨーグルト・牛乳・むきえび	そうめん・砂糖・白すりごま・米 オリーブ油	きゅうり・トマト・みょうが・だいこんおろし パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶 みかん缶2号缶・たまねぎ 赤ピーマンズライス	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 1.5
17	金	ケバブ まめびよ ライスサラダ チョコバナナ	牛乳 揚げじゃがバター	鶏もも皮なしコマ・まめびよイチゴ味 ツナ缶・パルメザンチーズ・牛乳	油・マヨネーズ・クレープの皮・米 オリーブ油・チョコレートソース チョコスプレー・チルドポテト ホットケーキミックス・揚げ油 食塩不使用バター	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・コーン・トマト ばなな	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 1.4
18	土	おこのみ豚丼 みそ汁 浅漬けサラダ フルーツポンチ	牛乳 あんチーズトースト	豚ばらスライス・卵・糸かつお 刻み油揚げ・淡色辛みそ・牛乳 つぶあん・ミックスチーズ	米・油・マヨネーズ・ごま油・白いりごま 砂糖・食パン30g・食塩不使用バター	キャベツ・長ねぎ・もやし・いんげん・きゅうり にんじん・大根・なす・みょうが・ところてん みかん缶・パイン缶・白桃缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 1.6
19	日	ごはん なつやさいスープ ポテトえびフライ やさい甘酢和え りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	ウインナー・尾付き伸ばし海老・牛乳 豚ひき	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・ホットケーキミックス・油 オリーブ油	ズッキーニ・ダイス・たまねぎ・トマト オクラきざみ・にんじん・ピーマンズライス キャベツ・きゅうり・コーン・リンゴ	エネルギー(kcal) 436 たんぱく質(g) 14.6 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 1.1
20	月	やさいスクランブル焼うどん エビやさいスープ 焼きナゲット かき氷ゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	スクランブルエッグ・糸かつお むきえび・鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳 ウインナー	うどん冷凍・油・かたくり粉 クールゼリーの素・カットゼリー ホットケーキミックス・揚げ油	ゴーヤスライス・にんじん・もやし ズッキーニ・ダイス・コーン・むきえだまめ エリンギ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 2.1
21	火	ごはん トマトスープ かじきBBQソース マカぼてサラダ オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	めかじき切身40g・ロースハムスライス 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・マカロニ チルドポテト・さつまいも・マヨネーズ 白すりごま・ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ・キャベツ・ダイストマト缶4号缶 きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 498 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.1
22	水	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き はるさめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	淡色辛みそ・豚肩ローススライス カニ風味フレーク・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・さつまいもスライス・砂糖・油・春雨 マヨネーズ・食パン30g	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・しょうが キャベツ・むきえだまめ・トマト キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.7
23	木	夏やさいカレー コンソメスープ タコサラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	豚ももスライス・カットタコ・ひよこまめ 牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉	米・オリーブ油・マヨネーズ・砂糖 かたくり粉・揚げ油	赤ピーマンズライス・ピーマンズライス ズッキーニ・ダイス・きゅうり・なす乱切り かぼちゃスライス・しょうが・りんご チンゲン菜・絹さや・しめじ・トマト・コーン たまねぎ・レモン・粉寒天・白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.5
24	金	カラフルピラフ 海の宝スープ チーズハンバーグ カラフルサラダ 宝石ゼリー	牛乳 おふラスク	シーフードミックス・牛ひき・豚ひき 牛乳・スライスチーズ	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・オリーブ油・メロンゼリーの素 カットゼリー・トッピングシュガー おつゆ麩	コーン・むきえだまめ・にんじん カットわかめ・たまねぎ・ブロッコリー 赤ピーマンズライス・黄ピーマンズライス きゅうり	エネルギー(kcal) 520 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.4
25	土	フリフリチキン丼 あおなきのこスープ マックサラダ フルーツ豆乳プリン	牛乳 いかもちそうめんおやき	鶏もも40g・卵・牛乳・ロールいか	米・はちみつ・ごま油・油 食塩不使用バター・砂糖・チルドポテト マカロニ・マヨネーズ やわらか豆乳デザート・そうめん かたくり粉	パンアップル飲料・しょうが・ズッキーニ・ダイス コーン・ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマンズライス・長ねぎ・セロリ にんじん・白桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 530 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.4
26	日	冷やし肉うどん まめびよ かぼちゃ煮 すいかヨーグルト	牛乳 おやつピラフ	牛ももスライス・まめびよバナナ味 カットタコ・プレーンヨーグルト・牛乳 カニ風味フレーク	うどん冷凍・砂糖・米 食塩不使用バター	しょうが・きゅうり・だいこんおろし かぼちゃ乱切り・とうがん・いんげん すいか・たまねぎ・にんじん ピーマンズライス	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.8
27	月	ごはん すまし汁 カレイ沖縄風天 ひじきサラダ パナナ	牛乳 ごまちゃんすこう	かれい切身40g・卵・干しえび ロースハムスライス・牛乳	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・ごま油・油 黒砂糖・白すりごま	チンゲン菜・たまねぎ・乾しいたけスライス 刻み紅生姜・青ねぎ・干しひじき 赤ピーマンズライス・いんげん・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.7
28	火	ごはん 具いろいろスープ 肉じゃが さっぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 ケーキサレ	豚肩ローススライス・牛乳・調製豆乳 ツナ	米・押麦・チルドポテト・油・砂糖・春雨 ホットケーキミックス	大根・いんげん・乾しいたけスライス はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース むきえだまめ・みょうが・きゅうり・レモン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 1.2
29	水	食パン・マーメイド やさいたこさんスープ しろみフライタルタル ジャーマンポテト パナナ	牛乳 おやつ焼きそば	たら切身40g・卵・ペーコンスライス 牛乳・豚ひき	食パン30g・マーメイド・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ チルドポテト・油・蒸し中華めん	とうがん・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん コーン・ばなな・キャベツ・ピーマンズライス あおのり	エネルギー(kcal) 432 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1.6
30	木	やさいミートソースパスタ コンソメスープ イカやさいマリネ びわゼリー	牛乳 鉄砲巻き	豚ひき・牛ひき・カットいか・牛乳 糸かつお	スパゲティ・オリーブ油 さつまいもスライス・砂糖 クールゼリーの素・米	たまねぎ・なすダイスカット ズッキーニ・ダイス・ダイストマト缶・しょうが キャベツ・にんじん・きゅうり 赤ピーマンズライス・コーン・びわ缶 焼きのり	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1.6
31	金	ごはん みそ汁 かつおチーズ唐揚げ みぞれ煮びたし オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	淡色辛みそ・かつお切身40g パルメザンチーズ・厚揚げ・牛乳 調製豆乳・ロースハムスライス	米・さつまいもスライス・小麦粉 かたくり粉・揚げ油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	たまねぎ・絹さや・なす・ピーマンズライス しめじ・だいこんおろし・しょうが・オレンジ コーン	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.6

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
487 kcal	18.8 g	15.8 g	68.0 g	198 mg	1.7 mg	120 μgRAE	0.26 mg	0.31 mg	23 mg	3.6 g	1.5 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。