

2026年			7月 和食献立表				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	錦糸卵・ロースハム・白身魚すり身 木綿豆腐・むきえび・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・杏仁豆腐 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・パインアップル缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	475	18.9	15.4	190
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	調整豆乳・豚ヒレ40g・信州みそ・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・無塩バター	コーン・キャベツ・きゅうり・にんじん 赤色トマト・たまねぎ・バナナ・しめじ みょうが	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	449	22.2	11.9	162
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・信州みそ・牛乳	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ カットポテト・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 干しぶどう・キウイフルーツ・あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	478	17.2	17.3	157
4	土	ベッパラーライス丼 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・いんげん・信州みそ ツナ缶・牛乳・調整豆乳	米・無塩バター・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・赤色トマト・きゅうり 黄ピーマン・むきえだまめ・大根おろし 粉寒天・パインアップル缶詰・マンゴー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	516	21.0	16.1	216
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	鮭切身40g・ベーコンスライス・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 無塩バター	チンゲン菜・たまねぎ・乾しいたけ 切干しだいこん・エリンギ・むきえだまめ コーン・りんご	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	513	18.4	20.5	168
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 バナナ	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 スナップえんどう・バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	484	19.0	15.6	242
7	火	キラキラごはん セタスープ とりたまから揚げ 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 錦糸卵・いんげん・鶏もも40g カルピスウォーター・牛乳・卵	米・白いりごま・そうめん・かたくり粉 揚げ油・永みつブルーハワイ・砂糖 トッピングシュガー・小麦粉 無塩バター	刻みのり・オクラ・れんこん・にんじん トマトジュース	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	503	21.3	17.2	157
8	水	ごはん ちゅうかスープ なつやさしいマーボー 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・ベーコンスライス	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・赤色トマト・ピーマン 黄ピーマン・れんこん・むきえだまめ・コーン きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	437	15.7	15.7	204
9	木	シーフードやさしいカレー 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	あさりむき身水煮・むきえび 木綿豆腐・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・杏仁豆腐・スパゲティ 無塩バター	アスパラガス・たまねぎ・にんじん・りんご 海藻ミックス・アボカド・レタス・ピーマン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	504	16.8	13.0	286
10	金	ごはん すまし汁 とりなっとう天 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・ツナ缶	米・小麦粉・てんぷら粉・揚げ油 サラス・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	527	20.4	20.2	183
11	土	ごはん みそ汁 あじごまチー焼き ひじき切干し煮 バナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	木綿豆腐・信州みそ・あじ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 バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	458	19.9	13.1	249
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・信州みそ 豚ももスライス・スライスチーズ かまぼこ・牛乳・こし生あん・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・みょうが りんご	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	504	23.6	13.4	207
13	月	コーンまめごはん すまし汁 お麴フライ 七色お和え メロン	牛乳 ココアバナナケーキ	絹ごし豆腐・いんげん・信州みそ 牛乳・調整豆乳	米・焼きふ・小麦粉・パン粉・揚げ油 さいいも・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・ごぼ にんじん・みょうが・メロン・バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	455	16.2	9.5	192
14	火	ごはん カラフルスープ やき肉 たぬき豆腐 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・信州みそ 絹ごし豆腐・カニ風味フレーク・牛乳 調整豆乳・ベーコンスライス	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・天かす ホットケーキミックス・チルドポテト 無塩バター	とうがん・赤色トマト・黄ピーマン 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	466	19.6	16.7	171
15	水	オムやさしいカレー 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・牛乳	米・チルドポテト・油・オリーブ油 杏仁豆腐・生春巻きの皮・揚げ油	たまねぎ・にんじん・むきえだまめ・トマト缶 赤ピーマン・りんご 欽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・すいか あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	490	15.8	16.4	213
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	しっとりそぼろ卵・鶏もも40g 信州みそ・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・赤色トマト・みょうが・大根おろし パイン缶・黄桃缶・みかん缶・たまねぎ 赤ピーマン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	682	25.1	16.7	176
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・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 まめびよいちご味・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・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・コーン 赤色トマト・バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	504	19.3	23.7	269
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 いんげん・刻み油揚げ・信州みそ 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・無塩バター	キャベツ・長ねぎ・もやし・きゅうり・にんじん 大根・なす・みょうが・ところてん みかん缶詰・パインアップル缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	603	18.7	28.2	207
19	日	ごはん なつやさしいスープ ポテトえびフライ やさしい甘酢和え 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・たまねぎ・赤色トマト・オクラ にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり コーン・りんご	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	434	14.6	10.5	164
20	月	やさしいスクランブル焼うどん エビやさしいスープ 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・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・にんじん・もやし・ズッキーニ コーン・むきえだまめ・エリンギ・えのきたけ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	618	24.8	20.0	202
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・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・トマト缶・きゅうり オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	524	19.7	17.9	203
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	信州みそ・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・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・赤色トマト キウイフルーツ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	500	18.8	19.1	193
23	木	夏やさしいカレー 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・いんげん・カットタコ ひよこめ・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・ピーマン・ズッキーニ・きゅうり なす・かぼちゃ・しょうが・りんご・チンゲン菜 しめじ・赤色トマト・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	501	19.3	18.4	210
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・無塩バター・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・黄ピーマン・きゅうり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	521	20.3	17.8	210
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 いかもちろそうめんおやき	鶏もも40g・卵・牛乳・ロールいか	米・はちみつ・ごま油・油・無塩バター 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	パインアップル飲料・しょうが・ズッキーニ コーン・ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマン・長ねぎ・セロリ・にんじん 白桃缶・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	586	20.4	19.6	243
26	日	冷やし肉うどん まめびよ かぼちゃの煮物 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・いんげん プレーンヨーグルト・牛乳 カニ風味フレーク	うどん・砂糖・米・無塩バター	しょうが・きゅうり・大根おろし・かぼちゃ とうがん・すいか・たまねぎ・にんじん ピーマン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	622	25.3	12.6	294
27	月	ごはん すまし汁 カレイ沖縄風天 ひじきサラダ バナナ	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・いんげん・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 刻み紅生姜・青ねぎ・干しひじき 赤ピーマン・コーン・バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	496	19.4	15.1	191
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	いんげん・豚肩ローススライス・牛乳 調整豆乳・ツナ缶	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・乾しいたけ・白菜・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	452	16.1	13.2	144
29	水	食パン・マーマレード やさしいくさんスープ しろみフライタルタル ジャーマンポテト バナナ	牛乳 おやつ焼きそば	たら切身40g・卵・ベーコンスライス 牛乳・豚ひき	食パン30g・オレンジマーマレード 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・バナナ・キャベツ・ピーマン あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	437	19.5	16.1	155
30	木	やさしいミートソースパスタ コンソメスープ イカやさしいマリネ あんずゼリー	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 砂糖・クールゼリーの素・米	たまねぎ・なす・ズッキーニ・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・コーン・あんず缶詰・焼きのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	508	17.5	12.2	146
31	金	ごはん みそ汁 かつお煮・唐揚げ みぞれ煮びたし オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	いんげん・信州みそ・かつお切身40g パルメザンチーズ・厚揚げ・牛乳 調整豆乳・ロースハム	米・さつまいも・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・なす・ピーマン・しめじ 大根おろし・しょうが・オレンジ・コーン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	475	18.1	15.2	204

☆ 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
507 kcal	19.4 g	16.4 g	72.2 g	200 mg	2.0 mg	128 μgRAE	0.27 mg	0.31 mg	23 mg	4.1 g	1.6 g