



7月 献立表



令和8年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり焼き 大根の味噌和え パナナ	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 昆布 にんにく しょうが 大根 人参 ほうれん草 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 みりん ベーキングパウダー
2 木	ハヤシライス 切干大根サラダ ゼリー(青りんご味)	フライドポテト 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 青りんごゼリーの素 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 切干大根 きゅうり	水 ハヤシフレーク 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
3 金	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 万能ねぎ ハブリカ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
6 月	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 鶏肉の塩こうじ焼き 味噌マヨ和え スイカ	ごまおこし 牛乳	油揚げ かつお節 鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 そうめん 塩こうじ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 油 マシュマロ ごま	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 きゅうり コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん
7 火	ご飯 チキンカレー もやしとハムのサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	お星様クッキー 牛乳	鶏肉 ロースハム 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	水 カレールウ 穀物酢 塩
8 水	ご飯 スッキーニのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ グレープフルーツ	フルーツパン 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ハブリカ ブロッコリー 大根 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
9 木	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	木綿豆腐 味噌 赤魚 きな粉 牛乳	米 ごま マカロニ 食パン 無塩バター 砂糖	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング
10 金	ご飯 味噌汁 コロッケ キャベツのかりかりしらす和え パイナップル	ぶどうゼリー ウエハース	味噌 しらす	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 パイナップル ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ チキンスープの素 中濃ソース 万能つゆ
13 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ジャーマンポテト ジョア	ふりかけおにぎり	豚肉 ウインナー ジョア ふりかけかつお	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ グリーンピース	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水
14 火	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ オレンジ	フルーツヨーグルト せんべい	高野豆腐 味噌 鶏肉 ヨーグルト スkimミルク	米 片栗粉 薄力粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	わかめご飯の素 干しいたけ もやし えのき茸 昆布 しょうが 人参 きゅうり オレンジ 黄桃缶 バイン缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
15 水	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 納豆和え チーズ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切麩 油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
16 木	ビビンバ丼 干しえび入り中華スープ 春雨の中華和え パイナップル	ミルクゼリーアップルソー ス クラッカー	豚肉 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨 クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 しめじ きゅうり コーン パイナップル アガー りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢
17 金	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ	シュガーバイ 牛乳	かつおフレーク 油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 バイシート グラニュー糖	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ ズッキーニ オレンジ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ
21 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツのサラダ チーズ	マーブル蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 いわしの煮つけ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 南瓜 昆布 キャベツ 人参	水 穀物酢 塩 ベーキングパウダー ココア
22 水	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉とほうれん草の玉子焼き ひじきの煮物 スイカ	のり塩ポップコーン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ポップコーン	ゆかり 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ほうれん草 ひじき しらす 人参 グリンピース すいか 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ
23 木	【大暑】梅しらすご飯 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 大根のおかか和え パイナップル	ゆでとうもろこし 牛乳	しらす 木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油	ねりうめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 青のり 大根 人参 きゅうり パイナップル とうもろこし	水 万能つゆ こいくちしょうゆ
24 金	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ	ココアちんすこう 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ 昆布 きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ベーキングパウダー ココア
27 月	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き なめたけ和え オレンジ	パウンドケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 ごま ごま油 薄力粉 無塩バター 砂糖	干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 昆布 万能ねぎ キャベツ 人参 きゅうり なめ茸 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
28 火	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 南瓜 グレープフルーツ レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん ベーキングパウダー
29 水	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツの塩昆布和え パナナ	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	味噌 さば	米 じゃが芋 小切麩 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ハブリカ 塩昆布 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ
30 木	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	フルーツボンチ クラッカー	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ	米 油 砂糖 ごま クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ なめこ 小松菜 昆布 もやし 人参 コーン 黄桃缶 パナナ バイン缶	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
31 金	野菜パン コンソメスープ 肉団子のトマト煮 海藻サラダ ジョア	ごま塩おにぎり 小魚	豚肉 ジョア 煮干し	野菜パン さつま芋 パン粉 砂糖 油 米 ごま	玉ねぎ しめじ 人参 ダイストマト パセリ 大根 わかめ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

	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)
幼 目標準	550	19.3	15.9	300	1.5
児 平均量	569	20.4	17.3	286	1.5
乳 目標準	481	16.8	13.9	225	1.3
児 平均量	452	16	13.6	231	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。