



7月 献立表



令和8年7月1日 上長渕保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 水	枝豆ご飯 さけフライ キャベツのごまドレッシングサラダ 豚汁 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎マカロニあべかわ	さけ、卵、豚もも(カレー用)、油揚げ、かたくちいわし、牛乳、きな粉	えだまめ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、パン粉、調合油、ごま(乾・白)、三温糖、さといも、板こんにゃく、マカロニ	エネルギー 536kcal たんぱく質 26.9g 脂質 15.9g 炭水化物 76.3g 塩分 2.2g
2 木	なすミートスパゲティ ブロッコリーのドレッシングサラダ たまごスープ 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	豚ひき肉、粉チーズ、ロースハム、卵、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、カットトマト缶、なす、ブロッコリー、黄ピーマン、ぶなしめじ、万能ねぎ、バナナ、いちごジャム	スパゲティ、有塩バター、調合油、薄力粉、三温糖、かたくり粉、食パン(8)、マーガリン	エネルギー 628kcal たんぱく質 25.0g 脂質 25.4g 炭水化物 83.7g 塩分 3.3g
3 金	ご飯 チキン南蛮タルタルソース 小松菜の磯和え 豆腐となめこの味噌汁 果物	○牛乳(午前) ◎おせんべい ◎ヨーグルト	鶏もも肉(40)、卵、牛乳、木綿豆腐、かたくちいわし、ヨーグルト	ごまつな、にんじん、刻みのり、なめこ、長ねぎ、メロン	うるち米、薄力粉、調合油、三温糖、マヨネーズ、ごま(乾・白)	エネルギー 584kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.7g 炭水化物 85.1g 塩分 2.7g
6 月	焼肉丼 切り干し大根のドレッシングサラダ たまご冬瓜のスープ 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎豆乳きなこ蒸しパン	豚ロース、卵、調製豆乳、牛乳、きな粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、とうがらふ、ぶなしめじ、万能ねぎ、バナナ	うるち米、押麦、ごま油、調合油、三温糖、かたくり粉、蒸しパンミックス(白)	エネルギー 555kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.3g 炭水化物 81.2g 塩分 1.9g
7 火	七夕そうめん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら ミニトマトの付け合わせ ミニゼリー	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎キラキラドック	ロースハム、卵、削り節、焼き竹輪、牛乳、生クリーム	にんじん、オクラ、日高こんぶ、あおのり、かぼちゃ、ミニトマト、キウイフルーツ、みかん缶	そうめん、三温糖、天ぷら粉、調合油、ミニゼリー、ロールパン(45)、グラニュー糖	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.3g 炭水化物 89.7g 塩分 4.4g
8 水	ご飯 かじきのお好み焼き 小松菜と高野豆腐の煮びたし はんぺんとみつばのすまし汁 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎おから入りスコーン	めかじき、かつお節、高野豆腐、はんぺん、削り節、調製豆乳、牛乳、おから、卵	あおのり、ごまつな、にんじん、糸みつば、日高こんぶ、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、調合油、ごま(乾・白)、マヨネーズ、三温糖、食塩不使用バター、メープルシロップ、マーガリン	エネルギー 570kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.0g 炭水化物 73.9g 塩分 1.9g
9 木	コッペパン ハンバーグ フレンチサラダ コーンチャウダー 果物	○牛乳(午前) ◎麦茶 ◎ツナきゅうり海苔巻き	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、鶏もも(うどん用)、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、メロン、焼きのり	コッペパン(45)、調合油、パン粉、三温糖、じゃがいも、有塩バター、うるち米、マヨネーズ	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.4g 炭水化物 73.6g 塩分 3.8g
10 金	ゆかりご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーとささみのお浸し なすと油揚げの味噌汁 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎カップポテト	さば、鶏ささみ、かつお節、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、ウインナーソーセージ、粉チーズ	しょうが、ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、ごま(乾・白)、じゃがいも、マヨネーズ	エネルギー 540kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.1g 炭水化物 69.3g 塩分 2.0g
11 土	マーボー豆腐丼 きゅうりのナムル 春雨スープ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎ピザトースト	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ	長ねぎ、にら、にんにく、しょうが、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、バナナ、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶	うるち米、押麦、調合油、三温糖、かたくり粉、ごま油、ほろさめ、食パン(6)	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.1g 炭水化物 84.1g 塩分 3.1g
13 月	夏野菜カレーライス もやしとわかめのサラダ たまごチンゲンサイのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎おせんべい ◎茹でとうもろこし	豚もも(カレー用)、牛乳、ロースハム、卵	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、さやいんげん、福神漬、りょくとうもやし、きゅうり、乾燥わかめ、チンゲンサイ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、スイートコーン	うるち米、押麦、調合油、カレールウ、ごま油、三温糖、せんべい(ばりんこ)	エネルギー 584kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.9g 炭水化物 91.8g 塩分 3.8g
14 火	たまごドック 青のりチキン ズッキーニのサラダ ピシソワーズ 果物	○豆乳(午前) ◎麦茶 ◎ひじきおむすび	卵、鶏もも肉(40)、牛乳、生クリーム、調製豆乳、油揚げ	きゅうり、あおのり、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、すいか、干しひじき	ドックパン(45)、マーガリン、マヨネーズ、調合油、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、有塩バター、うるち米	エネルギー 578kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.4g 炭水化物 76.1g 塩分 2.5g
15 水	ぶりかけ玄米ご飯 ピーマンの肉詰め 大根のごまドレッシングサラダ ミニトマトの付け合わせ 豆腐とわかめの味噌汁 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、だいこん、きゅうり、コーン缶、ミニトマト、乾燥わかめ、メロン	うるち米、玄米、パン粉、有塩バター、食パン(6)、三温糖、粉糖、メープルシロップ	エネルギー 581kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.2g 炭水化物 82.4g 塩分 2.5g
16 木	冷やしわかめうどん じゃがいも天ぷら 枝豆の付け合わせ ヨーグルト	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ツナマヨおむすび	鶏もも(うどん用)、蒸しかまぼこ、卵、削り節、ヨーグルト、調製豆乳、牛乳、ツナ缶	長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、えだまめ	うどん、じゃがいも、天ぷら粉、調合油、うるち米、マヨネーズ	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.7g 炭水化物 82.3g 塩分 2.9g
17 金	ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き オクラサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 果物	○牛乳(午前) ◎おせんべい ◎サイダーゼリー	さけ、はんぺん、削り節、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、しいたけ、オクラ、きゅうり、にんじん、糸みつば、日高こんぶ、ネーブルオレンジ、レモン、みかん缶	うるち米、薄力粉、マヨネーズ、調合油、三温糖	エネルギー 571kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.4g 炭水化物 91.6g 塩分 2.4g

18 土	和風きのこスパゲティ キャベツとツナのサラダ 白菜とにんじんのスープ 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎わかめちりめんおむすび	ベーコン、ツナ缶、調製豆乳、牛乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、まいだけ、えのきだけ、黄ピーマン、にんにく、刻みのり、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、はくさい、ネーフルオレンジ	スパゲティ、オリーブ油、有塩バター、ごま(乾・白)、三温糖、調合油、うるち米	エネルギー 515kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.4g 炭水化物 79.9g 塩分 4.0g
21 火	ロールパン ボークチャップ ブロッコリーの塩茹で 野菜とベーコンのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎フライドおさつ	豚ロース、切れてるチーズ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、バナナ	ロールパン(45)、調合油、三温糖、さつまいも	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.1g 炭水化物 69.5g 塩分 2.5g
22 水	ご飯 かじきのお好み焼き 小松菜と高野豆腐の煮びたし はんぺんとみつばのすまし汁 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎おから入りスコーン	めかじき、かつお節、高野豆腐、はんぺん、削り節、調製豆乳、牛乳、おから、卵	あおのり、ごまつな、にんじん、糸みつば、日高こんぶ、ネーフルオレンジ	うるち米、薄力粉、調合油、ごま(乾・白)、マヨネーズ、三温糖、食塩不使用バター、メープルシロップ、マーガリン	エネルギー 570kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.0g 炭水化物 73.9g 塩分 1.9g
23 木	冷やし中華 粉ふきいも ミニトマトの付け合わせ ドリンクヨーグルト	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎カリカリウィンナー&チーズ	ロースハム、卵、牛乳、ウィンナーソーセージ、プロセスチーズ	きゅうり、りょくとうもやし、トマト、わかめ、ミニトマト	中華めん、三温糖、ごま油、ごま(乾・白)、じゃがいも、しょうまいの皮、調合油	エネルギー 571kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.8g 炭水化物 78.8g 塩分 3.6g
24 金	ゆかりご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーとささみのお浸し なすと油揚げの味噌汁 果物	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎カップポテト	さば、鶏ささみ、かつお節、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、ウィンナーソーセージ、粉チーズ	しょうが、ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、ごま(乾・白)、じゃがいも、マヨネーズ	エネルギー 540kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.1g 炭水化物 69.3g 塩分 2.0g
25 土	マーボー豆腐丼 きゅうりのナムル 春雨スープ 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎ピザトースト	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ	長ねぎ、にら、にんにく、しょうが、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、バナナ、たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶	うるち米、押麦、調合油、三温糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、食パン(6)	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.1g 炭水化物 84.1g 塩分 3.1g
27 月	夏野菜カレーライス もやしとわかめのサラダ たまごチンゲンサイのスープ 果物	○牛乳(午前) ◎おせんべい ◎茹でとうもろこし	豚もも(カレー用)、牛乳、ロースハム、卵	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、さやいんげん、福神漬、りょくとうもやし、きゅうり、乾燥わかめ、チンゲンサイ、ふなしめじ、ネーフルオレンジ、スイートコーン	うるち米、押麦、調合油、カレー粉、ごま油、三温糖、せんべい(ばりんこ)	エネルギー 584kcal たんぱく質 16.8g 脂質 18.9g 炭水化物 91.8g 塩分 3.8g
28 火	たまごドック 青のりチキン ズッキーニのサラダ ピシソワーズ 果物	○豆乳(午前) ◎麦茶 ◎ひじきおむすび	卵、鶏もも肉(40)、牛乳、生クリーム、調製豆乳、油揚げ	きゅうり、あおのり、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、すいか、干しひじき	ドックパン(45)、マーガリン、マヨネーズ、調合油、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、有塩バター、うるち米	エネルギー 578kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.4g 炭水化物 76.1g 塩分 2.5g
29 水	ふりかけ玄米ご飯 ピーマンの肉詰め 大根のごまドレッシングサラダ ミニトマトの付け合わせ 豆腐とわかめの味噌汁 果物	○牛乳(午前) ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、だいこん、きゅうり、コーン缶、ミニトマト、乾燥わかめ、メロン	うるち米、玄米、パン粉、有塩バター、食パン(6)、三温糖、粉糖、メープルシロップ	エネルギー 560kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.8g 炭水化物 82.4g 塩分 2.5g
30 木	冷やしわかめうどん じゃがいもの天ぷら 枝豆の付け合わせ ヨーグルト	○豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ツナマヨおむすび	鶏もも(うどん用)、蒸しかまぼこ、卵、削り節、ヨーグルト、調製豆乳、牛乳、ツナ缶	長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、えだまめ	うどん、じゃがいも、天ぷら粉、調合油、うるち米、マヨネーズ	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.7g 炭水化物 82.3g 塩分 2.9g
31 金	ご飯 さげの味噌マヨネーズ焼き オクラサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 果物	○牛乳(午前) ◎おせんべい ◎サイダーゼリー	さげ、はんぺん、削り節、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、しいたけ、オクラ、きゅうり、にんじん、糸みつば、日高こんぶ、ネーフルオレンジ、レモン、みかん缶	うるち米、薄力粉、マヨネーズ、調合油、三温糖	エネルギー 571kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.4g 炭水化物 91.6g 塩分 2.4g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

※材料の都合により、変更することがあります。

7月の旬の食材

きゅうり えだまめ オクラ かぼちゃ ピーマン なす トマト いんげん とうもろこし とうがん スイカ メロン もも きす あじ

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	550kcal	564kcal	460kcal	500kcal
たんぱく質	20.6g	21.8g	17.3g	20.0g
脂質	17.1g	19.7g	14.3g	18.7g

水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物や麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。

