

2026年7月

## 献立表

厚生館保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	延長番	
1 15 29 水	ごはん 麻婆豆腐 カレーマヨ卵サラダ ワカメスープ	米 マヨネーズ ごま油 片栗粉 三温糖	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鮭 卵 みそ わかめ のり 青のり	メロン もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ にら たけのこ コー ン 椎茸 にんにく 生姜	鮭ワカおにぎり  おおか焼きおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g
2 16 30 木	ハムピラフ風ごはん かれのいにんにく醤油焼き 中華きゅうり 味噌汁(長芋油揚げ)	米 長芋 スパゲティ 三 温糖 油 オリーブ油 ご ま油	牛乳 かれい 豚ひき肉 ハ ム 油揚げ みそ チーズ (粉)	すいか 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし トマト缶 マッシュルーム ピーマン にんにく	ミートソーススパゲティ  ママレードケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 31 金	ごはん スコップコロケ ビーフン ミネストローネ	③じゃが芋 米 強力粉 小 麦粉 ビーフン 三温糖 油 パン粉 オリーブ油 ごま油 片栗粉⑦⑧じゃが芋 米 食 パン ビーフン 油 パン粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油	③牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 ⑦⑧牛乳 豚ひき肉 豚ばら 肉 チーズ ツナ	③メロン 玉ねぎ キャベツ トマ ト缶 人参 トマト缶 もやし にら たけのこ 椎茸⑦⑧メロン 玉ね ぎ キャベツ トマト缶 人参 トマ ト缶 もやし にら コーン 椎茸	③♥肉まん ⑦⑧グラタントースト 梅醤油焼きおにぎり	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 土	ほうとう風うどん 鶏肉のケチャップあん	うどん 三温糖 片栗粉 油	牛乳 鶏もも肉 豚ばら肉 みそ	メロン みかん 白菜 ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ かんてん	牛乳寒天  クラッカー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
6 月	夏野菜カレーライス 蓮根の青のり焼き すまし汁(舞茸麩小ねぎ)	米 小麦粉 バター 麩 油 オリーブ油 米 三温 糖	牛乳 鶏肉 こんぶ 青の り	とうもろこし すいか れんこん 玉ねぎ なす かぼちゃ 舞茸 ねぎ いんげん にんにく	焼きとうもろこし 0歳:とうもろこしケーキ きな粉ケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 火	梅さばご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 味噌汁(小松菜えのき大根)	⑦米 素麺 三温糖①米 素麺 三温糖	⑦牛乳 鶏もも肉 ひじき さ ば ハム 油揚げ みそ こん ぶ 刻み昆布 かつお節 ⑧牛乳 鶏もも肉 ひじき 油 揚げ さば ベーコン みそ こんぶ 刻み昆布 のり かつお節 青のり	⑦メロン 人参 大根 小松菜 オクラ えのきたけ 玉ねぎ コー ン いんげん 梅 にんにく⑧メロ ン 人参 大根 小松菜 オクラ えのきたけ 玉ねぎ コーん い んげん 梅 にんにく	⑦セタそうめん ⑧きつねおにぎり 五平餅	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 3.4 g
8 22 水	ごはん 鮭のフライ パイナップルサラダ 味噌汁(なめこ玉ねぎコーン)	米 パン粉 小麦粉 オートミール はちみつ 揚げ油 油 食パン	牛乳 ヨーグルト 鮭 きな粉 みそ こんぶ	すいか みかん キャベツ パイ ナップル 玉ねぎ なめこ きゅう り コーン レーズン	はちみつきな粉ヨーグルト クラッカー/トースト ざらめケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 木	ごはん ほうれん草のキッシュ風 野菜のケチャップ炒め スープ(冬瓜にらしめじ)	米 小麦粉 三温糖 マ ヨネーズ 油 片栗粉	牛乳 卵 鶏むねひき肉 チーズ 豚ばら肉 ベーコン 豚ひき肉	メロン なす 玉ねぎ とうがん ほうれん草 人参 にら しめじ にんにく	手作り照り焼きチキンパン 焼きおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 金	ごはん 豚肉の塩麩炒め 01歳:豚ひき 豆腐サラダ いわしのつみれ汁	米 食パン 三温糖 塩 こうじ 片栗粉 小麦粉 ごま油 油	牛乳 豚もも肉 豆腐 いわ し 豆腐 卵 みそ かつお節 こんぶ 豚ひき肉	すいか きゅうり キャベツ 玉ね ぎ 人参 椎茸 ねぎ ねぎ 生 姜	カスタードトースト ココアケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.3 g
11 25 土	和風スパゲッティ カレースープ	スパゲティ 小麦粉 バ ター じゃが芋 三温糖 粉糖 オリーブ油 片栗 粉	牛乳 豚ばら肉	メロン 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 キャベツ	スノーボールクッキー クラッカー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 月	ごはん BBQソースチキン ほうれん草のツナ和え 味噌汁(素麺卵ねぎ)	じゃが芋 米 揚げ油 素麺 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ み そ かつお節 こんぶ 青の り	メロン もやし ほうれん草 玉ね ぎ ねぎ ピーマン	のり塩フライドポテト ケチャップ焼きおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
14 28 火	ごはん かじきの照り焼き さつま芋と蓮根の甘酢揚げ 味噌汁(ほうれん草なす切干)	米 さつま芋 小麦粉 三温糖 バター 揚げ油 片栗粉 ざらめ糖	牛乳 かじき 卵 みそ こんぶ	すいか れんこん ほうれん草 なす 切り干し大根	ざらめ抹茶マーブルケーキ さつま芋ケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g

・おひさま組からお昼に旬の果物が付きます。

・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・🌀マークはおたのしみおやつです。

・0.1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。