





7月 献立表

2026年 7月

ユリアなわてこども園

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	その他	
1 水	ひじきごはん キャベツとしらすの中華風和え さつま汁 お茶	○プレーンヨーグルト ◎牛乳 ◎ぼたぼた焼き	油揚げ、鶏もも肉、かつお節、しらす干し、厚揚げ、プレーンヨーグルト、牛乳(1L)	干しひじき、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	うるち米、大豆油、三温糖、すりごま、ごま油、さつまいも、ぼたぼた焼き	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、水、かつお節、米みそ	エネルギー 342kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.9g 炭水化物 39.5g 塩分 2.2g
2 木	ご飯 厚揚げのカレー煮 ほうれん草の和風マヨネーズ お茶	○星たべよ ◎牛乳 ◎バナナ ◎サッポロポテト	厚揚げ、豚肉、鶏むね肉、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、コーンパック、バナナ	うるち米、三温糖、大豆油、星たべよ、サッポロポテト	うすくちしょうゆ、水、カレールー、料理酒、マヨネーズ、穀物酢	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.6g 炭水化物 77.4g 塩分 1.3g
3 金	食パン りんごジャム 魚の甘みそがけ ブロッコリーサラダ トマト 中華スープ(五目) 牛乳	○カルシウムせんべい ◎ポップコーン	ホキ、豚かたロース、牛乳(1L)	りんごジャム、コーンパック、きゅうり、ブロッコリー、トマト、ほうれん草、りょくとうもやし、にんじん	食パン、かたくり粉、サラダ油、三温糖、はるさめ、カルシウムせんべい、ポップコーン	食塩、本みりん、料理酒、米みそ、マヨネーズ、水、中華スープ、こいくちしょうゆ	エネルギー 444kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.7g 炭水化物 57.4g 塩分 2.4g
4 土	豚丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚かたロース、ヨーグルト	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、まがりせんべい	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 505kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.4g 炭水化物 62.8g 塩分 1.0g
5 日							
6 月	七分付き玄米 ゆで豚の変わりソースかけ 五目みそ汁 お茶	○おにぎりせんべい ◎牛乳 ◎ハーベスト	豚もも肉、厚揚げ	キャベツ、トマト、だいこん、ごまつな、にんじん、カットわかめ	七分つき米、三温糖、すりごま、さつまいも、おにぎりせんべい、ハーベスト	マヨネーズ、ほん酢しょうゆ、水、かつお節、米みそ、牛乳(土)	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.4g 炭水化物 62.9g 塩分 1.4g
7 火	七夕そうめん 野菜コロッケ マスカットゼリー お茶	○ハイチーズ ◎すいか ◎ぱりんこ	鶏もも肉、なると、ハイチーズ	にんじん、葉ねぎ、オクラ、干しいたけ、えのきたけ、マスカットゼリー、すいか	ひやむぎ、油揚げ、サラダ油、ぱりんこ	昆布、かつお節、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、野菜コロッケ、ウスターソース	エネルギー 459kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.4g 炭水化物 69.2g 塩分 3.3g
8 水	白い食卓ロールパン ヤンニョムチキン トマト 変わりこふき芋 豆腐スープ 牛乳	○人參スティック ◎バイナップル寒天	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳(1L)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、バイナップル缶、棒寒天	白い食卓ロールパン、ごま油、かたくり粉、サラダ油、三温糖、いりごま、さつまいも	本みりん、食塩、トマケチャップ、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、水、コンソメ	エネルギー 403kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.1g 炭水化物 47.7g 塩分 1.4g
9 木	ハリハリわかめごはん いわしのごま味噌煮 やみつききゅうり 田舎汁 お茶	○ビスコ ◎牛乳 ◎クロロールパン	いわしのごま味噌煮、厚揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳(1L)	切干しだいこん、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、ほうれん草	うるち米、すりごま、ごま油、三温糖、さといも、ビスコ、黒ロールパン	わかめご飯の素、食塩、こいくちしょうゆ、中華スープ、水	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.9g 炭水化物 80.2g 塩分 2.3g
10 金	全粒粉入り食パン イチゴジャム 豆腐の真砂揚げ もやしときゅうりのナムル トマト チキンスープ 牛乳	○ベジタべる ◎上えび ◎枝豆	木綿豆腐、鶏ひき肉、干しえび、しらす干し、鶏もも肉、牛乳(1L)	いちごジャム、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、コーンパック、トマト、たまねぎ、さやいんげん、えだまめ	全粒粉入り食パン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりごま、じゃがいも、ベジタべる、上えび	食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、水、コンソメ	エネルギー 662kcal たんぱく質 27.6g 脂質 26.8g 炭水化物 85.6g 塩分 3.0g
11 土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 456kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g
12 日							
13 月	野菜たっぷり夏マーボー丼 春雨サラダ お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎とんがりコーン	木綿豆腐、鶏ひき肉、ロースハム、ハイチーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、青ピーマン、葉ねぎ、ほうれん草、コーンパック	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、とんがりコーン	おろししょうが、おろしにんにく、水、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、食塩	エネルギー 543kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.4g 炭水化物 70.8g 塩分 1.3g
14 火	五目ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 バナナ お茶	○たまごボーロ ◎牛乳 ◎粒あんデニッシュ	豚もも肉、なると、豚ももミンチ、牛乳(1L)	コーンパック、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、りょくとうもやし、かぼちゃ、グリーンピース、バナナ	中華めん、ごま油、三温糖、かたくり粉、サラダ油、たまごボーロ、粒あんデニッシュ	中華だし、かつお節、おろししょうが、こいくちしょうゆ	エネルギー 483kcal たんぱく質 24.3g 脂質 13.6g 炭水化物 73.1g 塩分 1.5g
15 水	夏野菜のカレーライス 野菜のドレッシング和え オレンジ お茶	○プレーンヨーグルト ◎牛乳 ◎とうもろこし ◎しるこサンド	豚もも肉、牛乳(1L)、ツナ缶、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、ズッキーニ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、コーンパック	うるち米、押麦、じゃがいも、とうもろこし玄穀、しるこサンド	カレールー、和風ドレッシング	エネルギー 830kcal たんぱく質 28.8g 脂質 24.9g 炭水化物 133.4g 塩分 2.7g

16	木	バターロールパン ウインナー せん野菜 マカロニスープ 牛乳	○いかちび ◎フルーツパフェ	ウインナーソーセージ、ベーコン、牛乳(1L)	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンパック、たまねぎ、ほうれんそう、ミックスフルーツ	バターロールパン、マカロニ、じゃがいも、いかちび、シスコーン	和風ドレッシング、水、コンソメ、食塩、スーパーカップ	エネルギー 605kcal たんぱく質 17.2g 脂質 57.5g 炭水化物 78.7g 塩分 2.3g
17	金	イングリッシュマフィン 白身魚の磯部揚げ ごぼうときゅうりのサラダ じゃが芋とコーンスープ(豆乳) 牛乳	○ムーンライト ◎フライドポテト ◎スティックゼリー	ホキ、調製豆乳、ロースハム、牛乳(1L)	あおのり、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーンパック、クリームコーン、たまねぎ	イングリッシュマフィン、サラダ油、薄力粉、すりごま、じゃがいも、ムーンライト、フライドポテト、スティックゼリー	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、マヨネーズ、ハセリ、食塩、水、コンソメ	エネルギー 634kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.9g 炭水化物 84.6g 塩分 2.9g
18	土	チャーハン(豚肉) ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚ひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しいたけ、コーンパック、あおのり	うるち米、サラダ油、まがりせんべい	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 483kcal たんぱく質 18.0g 脂質 24.5g 炭水化物 60.4g 塩分 1.2g
19	日							
20	月	焼きうどん(土) ヨーグルト	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ	うどん、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 248kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.3g 炭水化物 27.6g 塩分 1.4g
21	火	ご飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁 お茶	○ばかうけ ◎牛乳 ◎ハッピーターン	厚揚げ、豚ももミンチ、高野豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、かたくり粉、焼き麩、ばかうけ、ハッピーターン	こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、食塩	エネルギー 564kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.6g 炭水化物 76.3g 塩分 1.8g
22	水	タコライス ポテトとウインナーのスープ ヨーグルト お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎オレンジ ◎こつぶっこ	豚ももミンチ、粉チーズ、ウインナーソーセージ、ヨーグルト、ハイチーズ、牛乳(1L)	たまねぎ、レタス、トマト、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、こつぶっこ	おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、カレー粉、コンソメ	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.6g 炭水化物 79.6g 塩分 1.9g
23	木	七分付き玄米 チンジャオロース 豆腐スープ お茶	◎人参スティック ◎牛乳寒のいちごソース添え	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳(1L)	青ピーマン、黄ピーマン、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、棒寒天、いちごジャム カップ	七分つき米、かたくり粉、サラダ油、三温糖	こいくちしょうゆ、料理酒、中華スープ、水、コンソメ、食塩	エネルギー 353kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.2g 炭水化物 55.9g 塩分 1.2g
24	金	食パン りんごジャム シンデレラチュー ちくわの二色揚げ 牛乳	○ブリッツ ◎バナナ ◎特濃ミルク	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)	りんごジャム、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、コーンパック、ほうれんそう、あおのり、バナナ	食パン、じゃがいも、サラダ油、ちくわが、薄力粉、かたくり粉、ブリッツ、特濃ミルク	シチュールウ、水、カレー粉	エネルギー 659kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.6g 炭水化物 99.1g 塩分 2.2g
25	土	マーボー丼(土) ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	木綿豆腐、豚ももミンチ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にら、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、まがりせんべい	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、中華スープ、水、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 431kcal たんぱく質 30.1g 脂質 24.1g 炭水化物 46.2g 塩分 1.6g
26	日							
27	月	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	○味しらべ ◎牛乳 ◎ハイチーズ ◎ココナッツサブレ	厚揚げ、豚もも肉、大豆、牛乳(1L)、ハイチーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら、刻み昆布	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、さつま芋、味しらべ、ココナッツサブレ	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、中華スープ、食塩、本みりん	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.5g 脂質 35.9g 炭水化物 148.3g 塩分 2.8g
28	火	白い食卓ロールパン 鶏のから揚げ ポテトサラダ 春雨スープ 牛乳	○ハイチーズ ◎キングドーナツ	鶏もも肉、牛乳(1L)、ハイチーズ	きゅうり、にんじん、コーンパック、たまねぎ、ぶなしめじ、オクラ	白い食卓ロールパン、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、はるさめ、キングドーナツ	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、マヨネーズ、中華だし	エネルギー 552kcal たんぱく質 17.3g 脂質 30.3g 炭水化物 58.0g 塩分 1.9g
29	水	焼きもちごしはん いわしの梅おかか煮 きゅうりの昆布あえ 五目汁 お茶	○セブレクッキー ◎バナナコッタ	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、かつお節、牛乳(1L)、生クリーム	コーンパック、きゅうり、にんじん、塩昆布、とうがん、ほうれんそう、干しいたけ、棒寒天、いちごジャム カップ	うるち米、サラダ油、いわしの梅おかか煮、かたくり粉、セブレクッキー、三温糖	こいくちしょうゆ、水、食塩	エネルギー 463kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.3g 炭水化物 67.9g 塩分 1.6g
30	木	親子丼 青菜ともやしのマヨポン和え バナナ お茶	○プレーンヨーグルト ◎牛乳 ◎ルヴァンプライム	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、卵、プレーンヨーグルト、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、葉ねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、コーンパック、バナナ	うるち米、三温糖、ルヴァンプライム	かつお節、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、ほん酢しょうゆ	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.0g 炭水化物 80.8g 塩分 1.5g
31	金	ライ麦パン イチゴジャム 魚のエスカパーゼ 粉ふき芋 豆乳スープ 牛乳	○かっぱえびせん ◎フルーツヨーグルト	メルルーサ、鶏もも肉、調製豆乳、牛乳(1L)、プレーンヨーグルト	いちごジャム、たまねぎ、トマト、ハセリ、あおのり、にんじん、みかん、アルミパウチ、バナナ	ライ麦パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、かっぱえびせん	穀物酢、食塩、水、コンソメ	エネルギー 521kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.5g 炭水化物 77.6g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※太文字は手作りおやつです。

※7/10は枝豆、7/15はとうもろこしの食育活動をします。