

令和 8年 7月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 ・ 水	ごはん 筑前煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにやく、だいこん、じゃがいも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
15	かつお和え	・チンゲンサイ、キャベツ、人参、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖		
2 ・ 木	ごはん チキンマリネ (0・1歳は鶏肉と野菜の煮物)	・米 ・鶏も皮なし、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、油、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、酒	牛乳 おかし くだもの	牛乳 スイートポテ くだもの
30	みそ汁	・じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ		
3 金	ごはん 春雨のひき肉炒め	・米 合ミンチ、はるさめ、玉ねぎ、キャベツ、人参、干し椎茸、青ネギ、しょうが、油、しょうゆ(濃)、上白糖、酒、塩、こしょう、ごま油	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
	レタススープ	・鶏肉、卵、レタス、じゃがいも、人参、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ、水		
4 土	鶏南蛮 (0歳はとうすい) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
6 月	食パン(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮 かぼちゃサラダ	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、だいこん、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう ・かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、ロースハム、塩、マヨネーズ風調味料	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 かやくとうすい くだもの
7 ・ 火	ごはん 関東煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにやく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
21	おひたし	・ほうれん草、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖		
8 ・ 水	ごはん 八宝菜風	・米 ・豚肉、はくさい、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
22	千切り大根の甘酢和え	・千切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
9 ・ 木	ごはん 鯖のみそ煮 (0・1歳はかれい)	・米 ・さば(切り身)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ(濃)、甘みそ、みそ、出し昆布、水、上白糖、みりん、甘みそ、みそ、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
23	おひたし すまし汁	・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、えのき茸、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
10 金	ツナコーンライス ポテトコロッケ (0・1歳は豆腐とじゃがいもの煮物)	・米、ツナ(水煮)、人参、ホールコーン、塩、こしょう、酒、しょうゆ(薄)コンソメ、水 ・コロッケ、油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごむしパン くだもの
	ごまネーズ和え わかめスープ	・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩 ・鶏肉、わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(薄)、水		
11 土	スパゲティミートソース (0歳はとうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
13 ・ 月	超熟ロール(0歳はごはん) ポトフ(鶏肉、ウインナー)	・超熟ロール ・鶏肉、ポークウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 ピーチゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス
27	フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
14 火	ごはん おからの炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにやく、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
16 木	夏野菜カレー(オクラ) しらす和え	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリ、オクラ、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレーパウダー、しょうゆ(濃)、水 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ふかしいも くだもの
17 金	ごはん ミートローフ レタススープ	・米 ・合ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン、片栗粉、塩、牛乳、ケチャップ ・鶏肉、卵、レタス、じゃがいも、人参、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ、水	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
18 土	焼きそば (0歳はごはん) くだもの	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
24 金	ごはん 肉と野菜のうま煮 磯辺和え	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
25 土	スパゲッティナポリタン (0歳はとうすい) くだもの	・スパゲティ、油、ポークウインナー、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
28 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
29 水	ごはん つくね団子 しらす和え	・米 ・鶏ミンチ、木綿豆腐、オクラ、玉ねぎ、しょうが、塩、片栗粉 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ふかしいも くだもの
31 金	ごはん あんかけ豆腐 パンサンス	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油 ・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	530	19.7	15.7	285	2	228	0.34	0.44	35	5.1	1.5
以上児(3～5歳)	553	20	15.6	225	2.4	238	0.37	0.38	41	6.1	1.8