

献立表

2026年07月

南河原保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (○は10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|---------|--|--|----------------------------|--|
| 01 水 | 御飯、鮭のフライ、酢の物 (かにかま)、みそ汁(とうが ん・あげ)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/とうがん、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、バナナ蒸しパン | 576(544) 26.2(22.9) 15.8(15.6) 2.2(2.1) |
| 02 木 | ツナピラフ、ナゲット、コンソ メスープ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンソメ、食塩、/パセリ粉、/チキンナゲット、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、あおりの、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、お好み焼き | 565(488) 20.8(17.2) 17.4(14.3) 3.0(2.3) |
| 03 金 | 御飯、鶏肉のケチャップ煮、 フレンチサラダ(マヨ)、か き玉汁、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、/卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ポップコーン、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン | 619(569) 24.5(21.0) 22.2(20.2) 5.1(4.3) |
| 04 土 | おにぎり、メンチカツ、バナ ナ | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい | 506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7) |
| 06 月 | 御飯、豚肉のごましゃぶ、春 雨の酢の物、かに豆腐汁、バ ナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま、/はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だし、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉あえ | 574(501) 23.0(19.6) 19.2(16.1) 2.8(2.2) |
| 07 火 | 七夕そうめん、肉団子、すい か  | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/干しそうめん、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、コーン缶、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、/肉団子(冷凍)、/すいか、/牛乳、/食パン、いちごジャム、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、お星さまジャムサンド | 518(426) 19.9(15.3) 13.5(7.8) 4.4(3.4) |
| 08 水 | 中華どんぶり、きゅうりの中 華味、わかめスープ、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油、/きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、の素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト | 520(494) 17.4(15.9) 16.7(15.8) 2.4(2.2) |
| 09 木 | 御飯、鮭の照り焼き、小松菜 と油揚げの煮浸し、みそ汁 (じゃが芋・えのき)、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/こまつな、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば | 520(456) 24.8(20.5) 15.6(13.4) 4.7(3.6) |
| 10 金 | 御飯、タンダーキチン、ほう れん草のソテー、ミネスト ローネ、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油、/ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/スナッククラッカー、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、クラッカー | 443(447) 19.9(19.8) 10.9(12.7) 3.5(3.0) |
| 11 土 | おにぎり、コロケ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい | 483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7) |
| 13 月 | 御飯、鶏の唐揚げ、もやしと わかめのナムル、みそ汁(か ぼちゃ・ねぎ)、オレンジ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク | 587(524) 26.8(23.3) 19.1(16.8) 4.5(3.4) |
| 14 火 | 食パン、冷やし中華、蒸し シュウマイ、バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/しゅうまい(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/かぼちゃ、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、大学かぼちゃ | 553(444) 22.1(17.0) 22.5(14.8) 6.2(4.6) |
| 15 水 | わかめ御飯、コロケ、小松 菜の和え物、みそ汁(たま ねぎ、しめじ)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、炊き込みわかめ、/ミートコロケ(冷凍)、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/プリン、/塩せんべい、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、プリン、せんべい | 474(501) 14.0(15.6) 8.0(11.7) 2.4(2.2) |
| 16 木 | 御飯、マーボー豆腐、はるさ めサラダ(トマト)、チンゲン 菜のスープ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、/チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だし、の素、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおりの、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋じゃが | 530(478) 18.6(16.8) 15.3(13.8) 9.1(6.6) |

献立表

2026年07月

南河原保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (○は10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|---------|--|--|--------------------------------|--|
| 17 金 | 御飯、肉じゃが(豚肉)、もやし、のナムル、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(あんこ&マーガリン) | 524(493) 21.8(19.1) 15.1(14.6) 8.3(6.4) |
| 18 土 | おにぎり、メンチカツ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい | 506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7) |
| 20 月 | 海の日  | | | 0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) |
| 21 火 | 食パン、ミートスパゲティ、ポイルブロック、ポテトス、バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/ブロック、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、塩こんぶ、焼きのり、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(塩こんぶ) | 525(439) 20.6(16.5) 14.3(9.5) 6.3(5.0) |
| 22 水 | 御飯、なすと豚肉のみそ炒め、もやしのナムル、かき玉汁、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、ココア(ビュアココア)、メープルシロップ、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ホットケーキ(ココア) | 577(542) 22.7(20.4) 19.2(18.2) 3.3(2.9) |
| 23 木 | 御飯、さばの竜田揚げ、おくらのおかか和え、みそ汁(もやし・わかめ)、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/オクラ、しょうゆ、かつお節、/もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/ビスケット、 | ◎牛乳、◎せんべい、麦茶、アイス(パピコ)、ビスケット | 474(437) 15.7(15.3) 14.5(14.0) 2.2(1.7) |
| 24 金 | 御飯、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、おまし汁(こまつな)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、 | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク | 612(568) 23.0(20.7) 21.4(20.1) 3.3(2.9) |
| 25 土 | おにぎり、コロッケ、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい | 483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7) |
| 27 月 | 三色どんぶり、塩もみきゅうり、みそ汁(なす・たまねぎ)、オレンジ | 牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/きゅうり、食塩、/なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、まんまるじゃが | 534(477) 20.1(17.8) 16.3(14.5) 7.4(5.4) |
| 28 火 | 食パン、冷やしきつねうどん、かぼちゃの甘煮、バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、五平餅 | 473(406) 17.2(14.0) 13.3(8.7) 4.7(3.7) |
| 29 水 | 御飯、夏野菜カレー、切干大根サラダ(ツナ)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレールウ、牛乳、油、ウスターソース、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油、/オレンジ、/白ぶどう&ほうれん草ジュース、/塩せんべい、 | ◎牛乳、◎ビスケット、ジュース、せんべい | 515(527) 17.1(17.4) 12.3(14.9) 5.6(4.7) |
| 30 木 | 御飯、鮭の塩焼き、ひじきの炒り煮、みそ汁(キャベツ)、メロン | 牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、水、ほんだし、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/メロン、/牛乳、/とうもろこし、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゆでとうもろこし | 482(443) 24.4(21.3) 14.2(12.8) 5.6(4.4) |
| 31 金 | 御飯、みそ漬豚肉の、トマトのサラダ、麩のおまし汁(えのき)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒、/トマト、レタス、きゅうり、油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/甘辛せんべい、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ゼリー、せんべい | 464(470) 14.6(15.7) 10.7(13.8) 2.4(2.0) |

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

暑い夏は、体力を消耗したり食欲をなくしたりする時期です。

夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事をしっかりと、十分に睡眠をとりましょう。

