

献立表

2026年07月


持田保育園

| 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、みそ漬け豚肉のソテー、フレンチサラダ(マヨ)、みそ汁(とうがん・あげ)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、/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 | 592(559) 22.9(20.8) 19.8(18.9) 2.4(2.2) |
| 02 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、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、 | ◎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) |
| 03 金 | 御飯、鶏肉のケチャップ煮、酢の物(かにかま)、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、/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、/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 | 613(564) 25.9(22.1) 20.7(19.0) 5.0(4.2) |
| 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 | わかめ御飯、豚肉のごましゃぶ、春雨の酢の物、かに豆腐汁、バナナ | 牛乳、/サブレ、/米、炊き込みわかめ、/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、中華だしの素、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、 | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、マカロニきな粉 | 593(543) 23.9(20.2) 19.5(18.8) 3.2(2.5) |
| 07 火 | 食パン、七夕団子、すいか  | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/干しとうもろこし、カットわかめ、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、/塩せんべい、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、お星さませんべい | 460(384) 18.2(14.0) 13.2(7.5) 2.9(2.2) |
| 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、フライポテト | 520(494) 17.4(15.9) 16.7(15.8) 2.4(2.2) |
| 09 木 | ハヤシライス、小松菜と油揚げの煮浸し、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、/こまつな、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、/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 | 606(531) 20.3(17.9) 21.7(18.4) 6.6(5.1) |
| 10 金 | 御飯、さけのマヨネーズ焼き、ほうれん草のソテー、キャベツと玉ねぎのスープ、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、マヨネーズ、/ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、水、中華だしの素、食塩、/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 | 437(433) 17.2(16.7) 12.4(13.3) 2.9(2.4) |
| 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 | 三色どんぶり、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、/サブレ、/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、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/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、◎サブレ、牛乳、ラスク | 570(546) 21.3(19.1) 16.2(17.1) 5.6(4.4) |
| 14 火 | 冷やし中華、蒸しシューマイ、バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/チョコパン、 | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、チョコパン | 584(480) 23.0(17.9) 23.5(16.1) 4.7(3.7) |
| 15 水 | 御飯、かじきの磯辺揚げ、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、/かじき、食塩、こしょう、小麦粉、あおのり、パン粉、油、/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)、/カステラ、ホイップクリーム、 | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ワッフル | 445(469) 16.6(16.8) 10.4(13.2) 2.8(2.5) |
| 16 木 | ツナピラフ、粉ふき芋、みそ汁(豆腐・わかめ)、バナナ | 牛乳、/塩せんべい、/米、ツナ油漬、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、パセリ粉、/じゃがいも、食塩、パセリ粉、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/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、あおのり、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、お好み焼き | 547(491) 19.7(17.5) 15.3(13.7) 6.5(4.8) |

献立表

2026年07月

持田保育園

| 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・カレー味、もやし、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)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ほんだし、/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、/野菜かりんとう、 | ◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう | 587(543) 22.0(19.2) 17.6(16.6) 8.2(6.3) |
| 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、ポテトスーフ、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、ポテサラダ、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、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/卵、ねぎ、水、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(ピュアココア)、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) | 622(575) 22.5(20.2) 22.5(20.8) 6.2(4.9) |
| 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 | 御飯、鮭の塩焼き、塩もみきゅうり、みそ汁(なす・たまねぎ)、オレンジ | 牛乳、/サブレ、/米、/さけ、食塩、/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、/クッキー、 | ◎牛乳,◎サブレ,牛乳,クッキー | 489(487) 21.8(19.7) 15.7(16.7) 2.1(1.8) |
| 28 火 | 御飯、夏野菜カレー、切干大根サラダ(ツナ)、バナナ | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/バナナ、/牛乳、/カステラ、 | ◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,カステラ | 631(533) 20.5(16.6) 21.1(14.8) 5.7(4.5) |
| 29 水 | 冷やしきつねうどん、かぼちゃの甘煮、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/干しうどん、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、/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 | 397(434) 14.9(15.8) 4.5(8.9) 3.8(3.3) |
| 30 木 | 御飯、鶏の唐揚げ、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、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/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 | 544(493) 27.1(23.5) 18.5(16.3) 5.6(4.4) |
| 31 金 | 御飯、コロッケトマトのサラダ、糖のすまし汁(えのき)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロッケ(冷凍)、/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 | 437(449) 9.0(11.3) 5.7(9.9) 2.1(1.8) |

※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とり、十分に睡眠をとりましょう。

