

献立表

2026年07月

長野保育園

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、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	571(541) 25.8(22.6) 15.5(15.3) 2.2(2.1)
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、 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	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、食塩、片栗粉、 /バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、マカロニきな 粉あえ	574(538) 23.1(20.0) 19.2(18.7) 2.8(2.4)
07 火	七夕そうめん、蒸しシュウ マイ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/干しそうめん、きゅうり、かにかまぼこ、コー ン缶、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、/しゅうまい(冷凍)、/バナナ、/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	511(414) 19.4(15.0) 12.5(7.3) 4.1(3.1)
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、タンダーチキン、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、水、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(豆 腐・ねぎ)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/木綿豆腐、ね ぎ、カットわかめ、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	563(545) 26.8(23.6) 19.4(19.7) 3.3(2.7)
14 火	冷やし中華、キャベツのツ ナあえ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、鶏ささみ、かにかまぼこ、きゅ うり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/キャベツ、きゅうり、ツ ナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、/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	500(417) 20.9(16.7) 17.1(11.1) 6.7(5.1)
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)、 /牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、牛乳ゼ リー、せんべい	492(507) 19.8(19.3) 10.3(13.2) 3.0(2.7)
16 木	ツナピラフ粉ふき芋、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、/じゃがいも、食塩、パセリ粉、/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、あおのり、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、お好み焼 き	518(469) 16.8(15.4) 13.3(12.3) 6.2(4.6)

献立表

2026年07月

長野保育園

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、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	586(542) 21.9(19.2) 17.6(16.6) 8.1(6.2)
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、/塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、えらべるおやつ	492(423) 19.7(16.0) 14.2(9.5) 5.9(4.6)
22 水	御飯、なすと豚肉のみそ炒め、もやしのナムル、わかめス、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、/ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、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)	547(517) 20.1(18.4) 17.2(16.6) 3.6(3.1)
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、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、麩のラスク(シュガー)	522(465) 21.7(18.5) 21.1(17.8) 2.1(1.6)
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、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	605(562) 22.4(20.2) 20.9(19.7) 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、/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、◎サブレ、牛乳、まんまるじゃが	534(514) 20.1(18.1) 16.3(17.1) 7.4(5.6)
28 火	冷やしきつねうどん、かぼちゃの天ぷら、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、小麦粉、水、油、/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	480(410) 16.0(13.0) 15.4(10.1) 4.1(3.3)
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、/アップル&キャロットジュース、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジュース、せんべい	533(539) 13.2(14.8) 12.1(14.8) 5.7(4.8)
30 木	御飯、鮭の塩焼き、ひじきの炒り煮、みそ汁(キャベツ)、バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/米、塩こんぶ、焼きのり、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	541(479) 24.3(21.1) 13.3(12.2) 4.3(3.3)
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。

