

令和 8年 7月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立表		午後おやつ 献立表	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食	幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他	乳児	幼児	
1	水	ごはん にらレバ炒め 黄金煮 冷や汁風		牛乳 カラズカラフル寒天 クラッカー	牛乳 豚レバー 絹豆腐 味噌	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 さつま芋、バター 白胡麻 ルヴァンクラッカー	生姜汁、人参 にら、もやし きゅうり、粉寒天 みかんジュース、ぶどうジュース りんごジュース	しょう油、酒 オイスターソース 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	458kcal 15.1g 12.4g 1.2g	374kcal 14.7g 12.7g 1.4g
2 ・ 16	木	はちみつサンド 豆腐のミートローフ 人参サラダ エジプトの王様スープ すいか		お茶 <small>青茶とじやこのふりかけおこぎり</small>	牛乳(乳児のみ) 絹豆腐 豚挽肉 ベーコン ちりめんじゃこ	はいが精米、油 オートミール 砂糖、はいが精米 胡麻油 白胡麻	玉ねぎ、人参 もやし モロヘイヤ すいか 小松菜	塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油、水 コンソメ、麦茶 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446kcal 14.9g 13.3g 1.7g	373kcal 13.1g 12.0g 1.4g
3 ・ 17	金	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの含め煮 味噌汁(絹豆腐・えのきたけ・オクラ)		のむヨーグルト 米粉黄名粉クッキー	牛乳(乳児のみ) 絹豆腐、味噌、鰹 ジョアマスカット 黄名粉 豆乳	はいが精米、小麦粉 油、砂糖 米粉 かたくり粉 オリーブ油	生姜汁、きゅうり トマト かぼちゃ えのきたけ オクラ	酒 しょう油 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 16.9g 18.3g 1.3g	434kcal 16.6g 19.0g 1.3g
4 ・ 18	土	ごはん 豚肉の鉄火煮 きゅうりの中華和え 味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳 カステラ	牛乳 豚もも肉 味噌	はいが精米、じゃが芋 油、砂糖 胡麻油 白胡麻 カステラ	ごぼう、人参 ピーマン きゅうり コーン キャベツ	だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 15.2g 11.4g 1.4g	370kcal 14.9g 12.0g 1.5g
6 ・ 31	月・ 金	ミートソース(丼) コールスローサラダ		牛乳 胡麻トースト	牛乳 豚挽肉 粉チーズ	はいが精米、油 砂糖、米粉 食パン 白胡麻 バター	玉ねぎ、人参 マッシュルーム、トマト缶 キャベツ きゅうり セロリ	水、ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481kcal 15.6g 18.6g 1.4g	387kcal 14.3g 20.1g 1.4g
7 ・ 21	火	冷しうどん しらす入り卵焼き なすとピーマンのソテー (幼児)鶏汁		牛乳 <small>凍り豆腐のそぼろごはん</small>	牛乳、鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、卵 スキムミルクしらす干し 豚もも肉、凍り豆腐 豚挽肉	乾麺 油 はいが精米 砂糖	長ねぎ、ほうれん草 なす、ピーマン 人参 生姜汁 さやえんどう	だし汁、みりん しょう油 塩 水 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 22.5g 16.8g 2.2g	457kcal 24.8g 19.5g 2.0g
8 ・ 22	水	ごはん 魚の味噌焼き 春雨のさっと煮 味噌汁(さつま芋・小松菜)		牛乳 ドーナツ	牛乳、むきがれい 味噌 豚挽肉 卵 スキムミルク	はいが精米、砂糖 油、春雨 胡麻油、白胡麻 さつま芋 小麦粉	人参、長ねぎ にんにく 生姜汁 小松菜 レーズン	しょう油、みりん 酒、塩 だし汁、ベーキングパウダー 水 パニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 19.4g 15.7g 1.4g	451kcal 20.0g 17.1g 1.7g
9 ・ 23	木	カレー(ライス) ひじきの胡麻和え トマト		牛乳 いりこの青のり風味 揚げせんべい ビスケット	牛乳 豚もも肉 スキムミルク いりこ	はいが精米、じゃが芋 油、バター、白胡麻 小麦粉、砂糖、胡麻油 アンパンマンせんべい アンパンマンビスケット	人参、玉ねぎ 干ひじき、ほうれん草 もやし トマト 青のり	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497kcal 16.2g 15.8g 1.6g	418kcal 15.6g 17.2g 2.1g
10 ・ 24	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 ミックスベジタブルソテー 味噌汁(玉ねぎ・なす) メロン		牛乳 スイートかぼちゃ	牛乳、鶏もも肉(皮つき) 味噌 スキムミルク 卵	はいが精米、米粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	トマト缶、玉ねぎ 人参、さやえんどう、いんげん コーン、なす メロン かぼちゃ	塩 こしょう 水 コンソメ だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 18.7g 14.8g 1.3g	413kcal 19.2g 16.1g 1.4g
11 ・ 25	土	ごはん 凍り豆腐の卵とじ煮 にらのおひたし 味噌汁(じゃが芋・生わかめ)		牛乳 タやけごはん	牛乳、凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 花かつお 味噌	はいが精米 油 砂糖 じゃが芋	人参 さやえんどう にら ほうれん草 生わかめ	しょう油 塩 だし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 17.6g 12.0g 1.6g	371kcal 17.6g 12.6g 2.1g
13 ・ 27	月	ロールパン ジャーマンオムレツ マカロニサラダ 牛乳		お茶 じゃこねぎビーフン	牛乳、卵 ベーコン まぐろ油漬缶 ちりめんじゃこ 花かつお	ロールパン、じゃが芋 油、マカロニ ビーフン 白胡麻 胡麻油	玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ 小松菜	塩、こしょう 酢、麦茶 水 鶏ガラスープの素 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	434kcal 17.4g 20.4g 1.4g	377kcal 16.3g 19.5g 1.4g
14 ・ 28	火	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干し大根のナムル 豆乳コーンスープ トマト		牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも肉(皮つき) 味噌 豆乳	はいが精米、白胡麻 砂糖、油 胡麻油、かたくり粉 食パン いちごジャム	切干し大根、きゅうり 人参、クリームコーン 玉ねぎ パセリ トマト	しょう油、みりん 酢、水 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 19.9g 17.1g 1.8g	444kcal 20.5g 19.1g 2.0g
15 ・ 29	水	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 酢の物 味噌汁(麩・ほうれん草)		牛乳 じゃが芋もち	牛乳 絹豆腐 しらす干し 味噌 粉チーズ	はいが精米、小麦粉 油、砂糖 麩、じゃが芋 バター かたくり粉	人参、長ねぎ 干ひじき、きゅうり 生わかめ みかん缶 ほうれん草	塩、水 しょう油 酢 だし汁 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 14.4g 16.7g 1.6g	394kcal 13.8g 18.5g 1.9g
30	木	ごはん 鶏じゃがグラタン おかひじきの中華サラダ すいか		牛乳 茹でとうもろこし お麩のラスク パウムクーヘン	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 粉チーズ	はいが精米、油 じゃが芋、マヨネーズ パン粉、胡麻油 砂糖、白胡麻 麩、バター、パウムクーヘン	玉ねぎ、パセリ おかひじき、きゅうり コーン すいか とうもろこし	塩 こしょう カレー粉 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494kcal 16.4g 16.8g 0.6g	404kcal 15.3g 18.4g 0.9g
参考 献立		そうめん 魚の立田揚げ わかめとコーンのサラダ すいか		牛乳 天の川寒天 塩味せんべい	牛乳 油揚げ 鰹	そうめん 砂糖 かたくり粉 油 星たべよ	オクラ、トマト 生姜汁、生わかめ キャベツ、コーン すいか、粉寒天 ぶどうジュース、みかんジュース	だし汁、しょう油 みりん 塩 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477kcal 16.3g 19.1g 1.7g	560kcal 19.1g 22.0g 2.3g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※参考献立の幼児栄養価表示には主食が含まれています。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。