

2026年 7月の給食

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	水	牛乳 星のパン 麻婆茄子丼 ささみときゅうりの春雨サラダ もずくスープ	米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、砂糖 酒、片栗粉、米みそ、米みそ、鶏がらスープ、なたね油 とりささみ、はるさめ、きゅうり、にんじん、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 22.9 g
2	16 30	木	牛乳 きな粉せんべい 白ごはん 豆腐ミートローフ ズッキーニのツナマヨソテー オニオンスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なたね油、食塩 木綿豆腐、パン粉、米みそ、砂糖、片栗粉 ズッキーニ、食塩、オリーブ油、たまねぎ、ツナ、マヨドレ、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 かぼちゃプリン かぼちゃ、生クリーム、牛乳、グラニュー糖、ゼラチン	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 21.3 g
3	17 31	金	牛乳 動物ビスケット 七分づきご飯 鮭のムニエル マッシュポテト ブロッコリーのグリーンサラダ 夏野菜の味噌汁	七分つき米 さけ、食塩、小麦粉、バター じゃがいも、豆乳、食塩 キャベツ、ブロッコリー、ツナ、酢、なたね油、うすくちしょうゆ なす、ズッキーニ、とうがん、にんじん、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 とうもろこし ミニゼリー	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 23.9 g
4	18	土	お茶 星のパン ミートスパゲティ ポトフ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ケチャップ、カットトマト缶 うすくちしょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、みりん、コンソメ	お茶 お菓子	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 19.8 g
6		月	牛乳 動物ビスケット 焼き豚醤油ラーメン 竹輪の磯辺揚げ トマト	中華めん、焼き豚、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、しょうゆ 鶏がらスープ、醤油ラーメンスープ ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおりのり、なたね油 トマト	牛乳 おかかおにぎり 米、糸削り、かつお節、しょうゆ	エネルギー 464 Kcal たんぱく質 21.9 g
8	22	水	牛乳 星のパン ポークカレー オクラサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、オクラ、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、パイン缶、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 13.6 g
9	23	木	牛乳 きな粉せんべい 白ごはん チンジャオロース 中華スープ とうもろこし	米 豚肉、食塩、酒、しょうゆ、しょうが、にんにく、片栗粉、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、たけのこ 砂糖、オイスターソース、なたね油 木綿豆腐、カットわかめ、青ネギ、中華だし、うすくちしょうゆ とうもろこし	牛乳 しらすトースト 食パン、しらす干し、マヨドレ、パセリ粉	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 19.7 g
10	24	金	牛乳 動物ビスケット 七分づきご飯 (幼)あじのマリネ (乳)鮭のマリネ スパサラダ(ツナコーン) 具だくさんコンソメスープ	七分つき米 あじ、片栗粉、米粉、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、酢、うすくちしょうゆ、砂糖、かつおだし へにさけ サラダ用スパゲティ、ツナ、コーン缶、食塩、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、ウインナー、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 23.6 g
11	25	土	お茶 星のパン 牛丼 なすのみそ汁 みかん缶	米、和牛、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし みかん缶	お茶 お菓子	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 14.3 g
13	27	月	牛乳 動物ビスケット 鶏なんぼうどん かぼちゃのそぼろ煮(カレー味)	ゆでうどん、鶏もも肉、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、かまぼこ、みりん、うすくちしょうゆ こんぶだし、かつおだし かぼちゃ、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖 カレー粉、かつおだし、片栗粉	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 23.1 g
14	28	火	牛乳 きな粉せんべい 白ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ トマトとツナのサラダ かぼちゃのみそ汁	米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、コーン、パン粉、豆乳、食塩、しょうゆ、砂糖、酒、みりん 片栗粉 トマト、きゅうり、ツナ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 りんごゼリー りんごジュース、砂糖、かんてん こめ棒くん	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 23.4 g
	21	火	牛乳 きな粉せんべい 白ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜サラダ 冬瓜のスープ	米 鶏もも肉、にんにく、酒、マーマレード、しょうゆ、みりん、なたね油 かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 とうがん、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、コンソメ	牛乳 すいか ビスケット	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 22.3 g
7	誕生 会	火	牛乳 きな粉せんべい 七夕ちらし寿司 (乳児 まぜご飯) 鶏肉の塩こうじ焼き/かまぼこ ブロッコリーの土佐酢和え カラフルそうめん汁	米、りしりこんぶ、酢、砂糖、食塩、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、きぬさや しょうゆ、うすくちしょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし 鶏もも肉、酒、米こうじ /かまぼこ ブロッコリー、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、かつおだし 干しそうめん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 レモンサブレ 小麦粉、バター、グラニュー糖	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 22.9 g

7月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 509kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 17.0g
炭水化物 68.2g
食塩相当量 2.1g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

7月が旬の食べ物

- きゅうり
- なす
- ピーマン
- とうもろこし
- トマト
- ズッキーニ
- かぼちゃ
- とうがん