

令和8年 7月

給食予定献立表

伊勢田こども園

日曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
		赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児		
1 水	麦ロール ポークビーンズ  ツナきゅうり	豚肉、大豆  ツナ	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(カット) きゅうり	麦ロール なたね油、三温糖	鶏がらスープ、 トマトケチャップ  塩こしょう	(手)のりのりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	556 kcal 22.2 g 16.6 g	602 kcal 22.3 g 15.7 g
2 木	ご飯 肉じゃが 胡麻酢和え	牛肉 ちくわ	人参、玉葱、さやいんげん ほうれん草	米 じゃが芋、なたね油、三温糖 すり胡麻、三温糖	こいくち醤油 酢、こいくち醤油	牛乳、メロン、クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質	473 kcal 18 g 11.5 g	495 kcal 18 g 10.1 g
3 金	ご飯 エビフライ 白身魚のフライ(されす) 白身魚のパン粉焼き(完了期) ベーコンと玉ねぎの炒め物  オクラともやしのスープ	エビ すけとうだら  ベーコン	  玉葱、人参、ピーマン  オクラ、もやし	米 パン粉、小麦粉、なたね油 パン粉、小麦粉、なたね油  なたね油、三温糖	塩こしょう 塩こしょう  塩こしょう、 トマトケチャップ、 薄口醤油 鶏がらスープ	牛乳、(手)ピーチケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	543 kcal 21.4 g 18.3 g	606 kcal 25.4 g 18.4 g
4 土	ゆかりご飯 野菜うどん(0~2歳)  そうめん汁(3~5歳)	鰹節  鰹節	キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ	米 うどん、三温糖  素麺、三温糖	ゆかり 薄口醤油  薄口醤油	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	350 kcal 11.7 g 5.1 g	340 kcal 9.8 g 1.6 g
6 月	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き  磯和え 玉葱と若布の味噌汁	鶏肉  鰹節	  キャベツ、人参 玉葱、若布	米	マヨネーズ、みりん、 こいくち醤油 こいくち醤油、刻みのり 味噌	牛乳、すいか、 ほしのおせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	532 kcal 22.8 g 20 g	555 kcal 23.3 g 19 g
7 火	ご飯 白身魚のあられ揚げ  白身魚あられ焼き(完了期) 春雨サラダ 小松菜のすまし汁	メルルーサ  ハム 鰹節	  きゅうり、人参 小松菜	米 小麦粉、ぶぶあられ、パン粉 なたね油  春雨	塩こしょう  塩こしょう こいくち醤油、マヨネーズ 薄口醤油、塩	牛乳、(手)セタゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	550 kcal 22.8 g 18.2 g	574 kcal 23.1 g 16.9 g
8 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 ほうれん草とパプリカのスープ	豚肉 青のり	玉葱、しょうが  赤パプリカ、ほうれん草	米 三温糖、なたね油 じゃが芋	こいくち醤油、酒 塩 鶏がらスープ	牛乳、オレンジ、 お楽しみ菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	436 kcal 20.7 g 11.4 g	457 kcal 21.1 g 10 g
9 木	ご飯 はまちの香り焼き 冬瓜のそぼろ煮 しめじと人参の味噌汁	はまち、青のり 鶏ミンチ、鰹節 鰹節	しょうが とうがん しめじ、人参	米 胡麻、三温糖、胡麻油 片栗粉、三温糖	こいくち醤油、酒 薄口醤油 味噌	りんごヨーグルト、 根昆布あられ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 kcal 25.3 g 16.2 g	510 kcal 25.5 g 14.5 g
10 金	カレーライス  ブロッコリーのレモン酢和え	豚肉	玉葱、人参  ブロッコリー、レモン汁	米、じゃが芋、なたね油  コーン、三温糖、なたね油	カレールウ(バーモンド) カレールウ(カレーの王子様) こいくち醤油	牛乳、バナナ、 ミレービスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	567 kcal 18.2 g 16.9 g	588 kcal 17.9 g 16.3 g
11 土	高菜ご飯 豚汁	豚肉、木綿豆腐、鰹節	たかな 大根、人参、玉葱、葱、 ささがきごぼう	米 さつま芋	味噌	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	350 kcal 15.4 g 6.6 g	327 kcal 13 g 3 g
13 月	鶏南蛮うどん さつま芋の天ぷら	鶏肉、鰹節	玉葱、葱	うどん、三温糖 さつま芋、小麦粉、なたね油	薄口醤油 B・P、塩	牛乳、(手)きな粉トースト	エネルギー たんぱく質 脂質	566 kcal 22.1 g 20.1 g	574 kcal 22.5 g 19.2 g
14 火	豚丼 バナナ 豆腐と若布の味噌汁	豚肉、鰹節 木綿豆腐、鰹節	玉葱、葱 バナナ 若布	米、三温糖、なたね油	こいくち醤油、みりん  味噌	牛乳、(手)スコーン	エネルギー たんぱく質 脂質	608 kcal 31.5 g 14.3 g	596 kcal 31.2 g 11.4 g
15 水	ご飯 肉じゃが 胡麻酢和え	牛肉 ちくわ	人参、玉葱、グリーンピース ほうれん草	米 じゃが芋、なたね油、三温糖 すり胡麻、三温糖	こいくち醤油 酢、こいくち醤油	牛乳、りんご、ねじりん棒	エネルギー たんぱく質 脂質	462 kcal 16.8 g 12.3 g	497 kcal 16.7 g 11.5 g
16 木	ピラフ 夏野菜のトマト煮  キャベツときゅうりのサラダ	ベーコン 牛肉	ミックスベジタブル ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(カット)、 黄パプリカ キャベツ、きゅうり	米 なたね油、三温糖  三温糖、なたね油	鶏がらスープ、塩こしょう トマトケチャップ、 鶏がらスープ  薄口醤油、酢	牛乳、とうもろこし、 うすやき醤油せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	531 kcal 20 g 17.3 g	541 kcal 19.9 g 16.6 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	490 kcal	550kcal
	たんぱく質	20.6 g	20.0g
	脂質	14.6 g	12~18g
幼児	エネルギー	503 kcal	580kcal
	たんぱく質	20.6 g	22.4g
	脂質	13.1 g	14~20g

※ 平均栄養価には土曜日の栄養価は含まれていません。

- ※ 子どもたちがより楽しく食べられるように献立内容を変更しています。
- ※ 子どもたちに話を聞いたり、献立内容にご意見があればまたお聞かせください。
- ※ 都合により、献立・食材を変更する場合があります。
- ※ 栄養価は、昼食と3時のおやつの合計です。(乳児は10時の牛乳が含まれているため、乳児栄養価が幼児栄養価を上回る場合があります)
- ※ 土曜日の栄養価には3時のおやつは含まれていません。
- ※ 土曜日のおやつはお楽しみ菓子です。
- ※ 完了期は揚げ物を焼き物に変更しています。
- ※ マヨネーズ・ちくわは卵を使っていないものを使用しています。
- ※ ふじ組が育てた夏野菜を給食に出す場合があります。

日曜	献立名	使用材料				おやつ	栄養価		
		赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料		乳児/幼児		
17 金	ご飯 白身魚のあられ揚げ 白身魚あられ焼き(完了期) 春雨サラダ 小松菜のすまし汁	メルルーサ  ハム 鰹節	  きゅうり、人参 小松菜	米 小麦粉、ぶぶあられ、パン粉 なたね油  春雨	塩こしょう  塩こしょう こいくち醤油、マヨネーズ 薄口醤油、塩	チーズ、野菜スティック	エネルギー たんぱく質 脂質	514 kcal 23 g 19.5 g	502 kcal 21.7 g 16.4 g
18 土	お弁当日です。					菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	0 kcal 0 g 0 g	0 kcal 0 g 0 g
21 火	麦ロール ポークビーンズ  ツナきゅうり	豚肉、大豆  ツナ	人参、玉葱、しめじ、 グリーンピース、 トマト缶詰(カット) きゅうり	麦ロール なたね油、三温糖	鶏がらスープ、 トマトケチャップ  塩こしょう	(手)そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質	580 kcal 24.8 g 18.9 g	571 kcal 23.7 g 16.8 g
22 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 パプリカとほうれん草のスープ	豚肉 青のり	玉葱、しょうが  赤パプリカ、ほうれん草	米 三温糖、なたね油 じゃが芋	こいくち醤油、酒 塩 鶏がらスープ	牛乳、すいか、木葉せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質	452 kcal 20.9 g 11.6 g	470 kcal 21.4 g 10.2 g
23 木	キーマカレー  ブロッコリーのレモン酢和え	豚ミンチ	玉葱、人参  ブロッコリー、レモン汁	米、なたね油  コーン、三温糖、なたね油	カレールウ(バーモンド) カレールウ(カレーの王子様) トマトケチャップ こいくち醤油	牛乳、バナナ、 野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質	582 kcal 17 g 21.5 g	601 kcal 16.6 g 21.2 g
24 金	ご飯 サワラの梅煮 キャベツとわかずのおかか和え 玉ねぎとしめじの味噌汁	さわら 系鰹 鰹節	梅干し、しょうが キャベツ、オクラ、人参 玉葱、しめじ	米 三温糖	こいくち醤油、酒 こいくち醤油 味噌	牛乳、(手)豆乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質	502 kcal 25.2 g 15 g	541 kcal 26.9 g 14.5 g
25 土	ゆかりご飯 野菜うどん(0~2歳) そうめん汁(3~5歳)	鰹節 鰹節	キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ キャベツ、人参、玉葱、もやし、 オクラ	米 うどん、三温糖  素麺、三温糖	ゆかり 薄口醤油  薄口醤油	菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	350 kcal 11.7 g 5.1 g	340 kcal 9.8 g 1.6 g
27 月	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き  磯和え 玉葱と若布の味噌汁	鶏肉  鰹節	キャベツ、人参 玉葱、若布	米	マヨネーズ、みりん、 こいくち醤油 こいくち醤油、刻みのり 味噌	牛乳、 (手)キャロットゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	500 kcal 22.4 g 19.9 g	524 kcal 22.9 g 18.9 g
28 火	ピラフ 夏野菜のトマト煮  キャベツときゅうりのサラダ	ベーコン 牛肉	ミックスベジタブル ズッキーニ、なす、 さやいんげん、人参、玉葱、 トマト缶詰(カット)、 黄パプリカ キャベツ、きゅうり	米 なたね油、三温糖  三温糖、なたね油	鶏がらスープ、塩こしょう トマトケチャップ、 鶏がらスープ  薄口醤油、酢	牛乳、オレンジ、 動物ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質	516 kcal 19.6 g 17.2 g	525 kcal 19.4 g 16.4 g
29 水	ご飯 はまちの香り焼き 冬瓜のそぼろ煮 しめじと人参の味噌汁	はまち、青のり 鶏ミンチ、鰹節 鰹節	しょうが とうがん しめじ、人参	米 胡麻、三温糖、胡麻油 片栗粉、三温糖	こいくち醤油、酒 薄口醤油 味噌	牛乳、(手)ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質	587 kcal 28.1 g 20.4 g	615 kcal 29.1 g 19.3 g
30 木	鶏南蛮うどん 五目ご飯	鶏肉、鰹節 油揚げ、鰹節	玉葱、葱 まいたけ、しめじ、人参	うどん、三温糖 米、	薄口醤油 こいくち醤油、みりん	ヨーグルト カリボテスナック	エネルギー たんぱく質 脂質	554 kcal 23.7 g 11.1 g	533 kcal 22.7 g 8.2 g
31 金	豚丼 バナナ 豆腐と若布の味噌汁	豚肉、鰹節 木綿豆腐、鰹節	玉葱、葱 バナナ 若布	米、三温糖、なたね油	こいくち醤油、みりん 味噌	牛乳、とうもろこし、 ひじきあられ	エネルギー たんぱく質 脂質	574 kcal 29.7 g 13.9 g	585 kcal 30.4 g 12.4 g



手作りおやつ

1日 のりのりおにぎり

米 青のり 刻みのり  
いりごま ごま油 三温糖  
薄口醤油

13日 きな粉トースト

食パン きな粉  
三温糖 マーガリン



24日 豆乳もち

豆乳 きな粉  
片栗粉 三温糖  
三温糖



3日 ピーチケーキ

ホットケーキミックス  
なたね油 豆乳  
桃(缶) 生クリーム



14日 スコーン

ホットケーキミックス  
絹ごし豆腐 なたね油  
三温糖

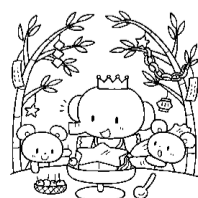
27日 キャロットゼリー

人参 りんごジュース  
粉寒天 三温糖  
水



7日 セタゼリー

りんごジュース カルピス  
粉寒天 水  
三温糖 粉寒天  
パイナップル(缶)



21日 そぼろおにぎり

米 鶏ミンチ  
ごま油 こいくち醤油  
三温糖 みりん

29日 ジャムサンド

食パン りんごジャム

