

令和8年

7月分

にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ごはん 鶏のチーズつくね アスパラソテー ひじきのマヨ和え 田舎汁 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/きび砂糖/か たくり粉/米サラダ油/ ★とうもろこし/★白ごま ★マヨドレ/★焼きそ そば	★若鶏肉ひき肉/★木綿 豆腐/★ミックスチーズ /干ひじき/ちくわ/★ つま揚げ/かつお節/★ 牛乳/★豚モモ肉	玉葱/キャベツ/にんじ ん/アスパラガス/もや し/きゅうり/ごぼう/ だいこん/干しいたけ /万能ねぎ/グレープ フルーツ/青ピーマン	牛乳 ◎塩焼きそば お茶 せんべい 牛乳 ◎チーズパン お茶 ◎蒸かしさつまいも ◎ゆでもろこし	1 422 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g
2 木	ごはん 白身魚のうめ味噌焼き スナッペン豆腐 キャベツの磯あえ すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(バナナ)	さつまいも/精白米/ きび砂糖/米サラダ油 /★白ごま/胡麻油/ ★強力粉/★有塩パ ター	シルバー/かつお節/ ちくわ/焼きのり/な ると/カットわかめ/ ★絹ごし豆腐/★牛乳 /★ダイスチーズ	スナッペン豆腐/に んじん/きゅうり/ キャベツ/りよくとう もやし/ねぎ/干しい たけ/★バナナ	お茶 ◎蒸かしさつまいも ◎ゆでもろこし	2 477 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
3 金	ごはん 手作りおかかふりかけ とうがんの煮物 ふるさとサラダ なめこ汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /★白ごま/きび砂糖 /★マヨドレ/胡麻油 /★とうもろこし	かつお節/あおのり/ ★若鶏モモ肉/★凍り 豆腐/かつお節/ちく わ/★木綿豆腐/かえ り煮干し/★牛乳	とうがん/玉葱/干しい たけ/にんじん/さや いんげん/切干しいこ ん/ほうれんそう/えの きたけ/なめこ/だい こん/ねぎ/★オレンジ	お茶 せんべい 牛乳 ◎ゆでもろこし	3 402 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.6 g
4 土	ごはん 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /胡麻油/かたくり粉 /★とうもろこし/きび 砂糖	★豚モモ肉/ツナ/な ると/★絹ごし豆腐/ 乾燥わかめ/★牛乳	ほくさい/にんじん/た けのこ/玉葱/干しい たけ/チンゲンツアイ/ りよくとうもやし/キャ ベツ/きゅうり/ねぎ/ えのきたけ/★バナナ	お茶 せんべい 牛乳 ◎ウイナーロール	4 416 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.0 g
6 月	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁(豆腐、おくら) 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ じゃがいも/米サラダ油 /★とうもろこし/胡麻油 /きび砂糖/★白ごま ★ホットケーキミックス	★豚モモ肉/ツナ/か つお節/★絹ごし豆腐 /★牛乳/★ウィン ナー/★粉チーズ	玉葱/にんじん/グリーン ピース/ぶなしめじ/ほ うれんそう/キャベツ/ きゅうり/オクラ/えの きたけ/★パレンシアオ レンジ	お茶 せんべい ◎お星さまゼリー せんべい	6 445 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.8 g
7 火	ごはん お星さまハンバーグ コロコロポテトソテー グリーンサラダ 七タそうめん汁 果物(すいか)	★ビスケット/精白米 /★パン粉/きび砂糖 /じゃがいも/米サラ ダ油/★とうもろこし/ ★そうめん/★塩せん べい	★牛乳/★木綿豆腐/ ★豚ひき肉/★ウィン ナー/★ベーコン/★ かまぼこ/かつお節/ ★カルピス/★粉ゼラ チン	玉葱/にんじん/パセリ /きゅうり/レタス/ リーフレタス/キャベツ /オクラ/干しいたけ /ねぎ/すいか/みかん ジュース	牛乳 ◎お星さまゼリー せんべい 牛乳 ビスケット	7 566 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g
8 水	ごはん さんまの蒲焼 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) 果物(グレープフルーツ)	精白米/かたくり粉/ 米サラダ油/中ざら糖 /★白ごま/胡麻油/ きび砂糖/じゃがいも /ステーキカットポテ ト	★ヨーグルト/さんま /さつまいも/ニッス イ/ちくわ/★油揚げ /かつお節/★牛乳	ごぼう/にんじん/さ やいんげん/キャベツ /りよくとうもやし/ ほうれんそう/玉葱/ ねぎ/グレープフルーツ	お茶 ◎フライドポテト ヨーグルト	8 479 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
9 木	セルフハンバーグ ハンバーグ ジャーマンポテト レタススープ 果物(メロン)	★パン/★パン粉/き び砂糖/ステーキカッ トポテト/米サラダ油 /★塩せんべい	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ショルダー ステーキ/★ウィンナ ー/★シャーベットアイス	★バナナ/玉葱/リー フレタス/にんじん/ パセリ/レタス/メロ ン	メロンシャーベット せんべい お茶 バナナ	9 401 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.6 g
10 金	ごはん 夏野菜カレー ズッキーニのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ キャベジンズープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ じゃがいも/★マヨドレ /きび砂糖/★食パン/ グラニュー糖/コーン スターチ/★無塩バター	★豚ひき肉/★ミック スチーズ/ツナ/かつ お節/★牛乳/★ク リーム/★加糖練乳	にんじん/玉葱/トマト /なす/青ピーマン/ ズッキーニ/れんこん/ みずけな/りよくとう もやし/えのきたけ/ キャベツ/★バナナ	牛乳 ◎クリームボックス お茶 せんべい	10 481 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
11 土	クリームパン 果物(バナナ) 牛乳	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> そら・つき・ほし組は「えんにちごっこ」です。 午後は研修会のため午前保育になります。 </div>			お茶 せんべい	11 296 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 0.9 g
13 月	とうもろこしご飯 ガーリックチキン パプリカのソテー ポテトサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ とうもろこし/★有塩 バター/きび砂糖/米サラ ダ油/じゃがいも/とう もろこし/★マヨドレ/ シロップ	★牛乳/★若鶏肉モモ 肉/ツナ/★ウィン ナー	にんにく/赤ピーマン /黄ピーマン/青ピー マン/にんじん/きゅ うり/キャベツ/玉葱 /トマト/★オレンジ	◎かき氷 せんべい 牛乳	13 511 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
14 火	ごはん 白身魚のパン粉焼き ズッキーニのソテー ごぼうサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /★パン粉/米サラダ 油/★マヨドレ/★白 ごま/きび砂糖	シルバー/ツナ/あさ り/わかめ/★牛乳/ しらす干し/かつお節	ズッキーニ/キャベツ /にんじん/ごぼう/ きゅうり/りよくとう もやし/玉葱/万能 ねぎ/★バナナ/梅	牛乳 ◎梅じゃこおにぎり お茶 せんべい	14 485 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
15 水	ごはん なすと豆腐のミートグラ ン フレッシュサラダ コロコロスープ 果物(オレンジ)	★ふがし/精白米/き び砂糖/米粉/とうも ろこし/オリーブ油/ ★ホットケーキミックス 粉	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ミックスチーズ /ツナ/★ウィンナ ー/★牛乳	なす/にんにく/にんじ ん/玉葱/ぶなしめじ/ トマト/キャベツ/リー フレタス/レタス/だい こん/えのきたけ/★パ レンシアオレンジ	牛乳 ◎キャロットパウンドケーキ お茶 ふがし	15 441 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
16 木	ごはん 鶏肉の旨煮あんかけ 小松菜の和え物 味噌汁(いんげん・なす) 果物(すいか)	★塩せんべい/精白米/ きび砂糖/米サラダ油 /かたくり粉/とうもろ こし/胡麻油/コーン フレーク/★マシュマロ /★無塩バター	★若鶏肉モモ肉/ちく わ/かつお節/★油揚 げ/かえり煮干し/か つおだし/★みそ/★ 牛乳	玉葱/にんじん/ぶなし めじ/干しいたけ/万 能ねぎ/こまつな/キャ ベツ/りよくとうもやし /なす/さやいんげん/ すいか	牛乳 ◎コーンフレークパー お茶 せんべい	16 448 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 金	ごはん ピーマンの肉詰め マカロニサラダ すまし汁 果物 (グレープフルーツ)	精白米/米サラダ油/ きび砂糖/★マカロニ /とうもろこし/★マ ヨドレ/★塩せんべい	★ヨーグルト/★木綿 豆腐/★豚ひき肉/ツ ナ/★かまぼこ	青ピーマン/玉葱/きゅ うり/にんじん/レタス /だいこん/干しいた け/ねぎ/グレープフ ルーツ/すいか/みかん 缶	◎スイカのフルーツポンチ せんべい お茶 ヨーグルト		17 金 435 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g
18 土	ごはん マーボー豆腐 春雨の中華和え レタススープ 果物 (バナナ)	★塩せんべい/精白米 /胡麻油/かたくり粉 /はるさめ/★白ごま /きび砂糖	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ/なると/★ 牛乳	ねぎ/にんじん/干し しいたけ/にら/りよ くとうもやし/きゅう り/レタス/玉葱/★ バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい		18 土 426 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ 果物 (オレンジ)	精白米/★パン粉/き び砂糖/かたくり粉/ はるさめ/胡麻油/★ 白ごま/★ワンタンの 皮/★食パン/★マヨ ドレ	★豚ひき肉/ちくわ/ なると/★牛乳/★ ロースハム	だいこん/にんじん/玉 葱/干しいたけ/青 ピーマン/きゅうり/も やし/リーフレタス/チ ンゲンツアイ/キャベツ /★オレンジ/トマト	牛乳 ◎お楽しみサンドイッチ お茶 ◎野菜のだし煮		21 火 439 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
22 水	ごはん 肉豆腐 かぼちゃサラダ 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 果物 (バナナ)	★塩せんべい/精白米/ しらす/きび砂糖/と うもろこし/★マヨドレ /★コッパン/スプ レー油/グラニュー糖	★豚モモ肉/★焼き豆 腐/★油揚げ/乾燥わ かめ/かつお節/★牛 乳	にんじん/玉葱/ねぎ /ぶなしめじ/日本か ぼちゃ/きゅうり/ リーフレタス/キャベ ツ/★バナナ	牛乳 ◎シュガーラスク お茶 せんべい		22 水 411 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.6 g
23 木	ごはん ポーキチャップス コールスローサラダ ハウレンソウと春雨のスー プ 果物 (グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ /じゃがいも/米サラ ダ油/★マヨドレ/き び砂糖/とうもろこし /はるさめ/★クラッ カー	★牛乳/★豚モモ肉/ ★ソフササミフレ ーク/★無糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/トマ ト/レタス/きゅうり/ほ うれんそう/グレープ フルーツ/★バナナ/★黄 桃缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳 せんべい		23 木 502 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
24 金	ごはん しそみそ 鮭の南蛮漬 和風スパゲティサラダ 味噌汁 (かぼちゃ・玉葱) 果物 (すいか)	★塩せんべい/精白米/ /きび砂糖/米サラダ 油/★スパゲティ/ 胡麻油/★白ごま/★ ブレミックス粉/★無 塩バター	★生さけ/乾燥わかめ /かつお節/★油揚げ /★牛乳	しそ葉/にんじん/玉 葱/青ピーマン/キャ ベツ/リーフレタス/ 西洋かぼちゃ/万能ね ぎ/すいか/レモン	牛乳 ◎レモンケーキ お茶 せんべい		24 金 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	ごはん ひき肉カレー キャベツのゴマネーズ和え きのこスープ りんごゼリー	★塩せんべい/精白米/ /米サラダ油/じゃが いも/きび砂糖/胡麻 油/★マヨドレ/★白 ごま	★豚ひき肉/ツナ/★ 絹ごし豆腐/かつお節 /★牛乳	にんじん/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/だい こん/えのきたけ/ほ んしめじ/こまつな/ ★りんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい		25 土 483 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 月	ごはん 五目中華煮 ひじきのサラダ もずくのスープ 果物 (メロン)	★塩せんべい/精白米/ /胡麻油/きび砂糖/ ★白ごま(いり)	★生揚げ/★豚モモ肉 /干ひき/ちくわ/ もずく/ホタテフレ ーク/★牛乳/★刻みう なぎ	にんじん/ぶなしめじ/ だいこん/さやいんげ ん/りよくとうもやし/ キャベツ/きゅうり/玉 葱/えのきたけ/チン ゲンツアイ/ねぎ/メロン	牛乳 ◎ひつまぶしにぎり お茶 せんべい		27 月 432 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	ごはん さばのカレー焼き いんげんのごま和え 野菜たっぷりビーフン オクラのすまし汁 果物 (バナナ)	★塩せんべい/精白米/ /★白ごま/きび砂糖 /胡麻油/ビーフン/ ★ビスケット	★牛乳/★さば/★若 鶏肉ひき肉/なると/ ★絹ごし豆腐/かつお 節/★ヨーグルト	さやいんげん/にんじ ん/キャベツ/青ピー マン/干しいたけ/ オクラ/ねぎ/★パナ ナ	牛乳 せんべい ヨーグルト ビスケット お茶 せんべい		28 火 495 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.4 g
29 水	ごはん ピビンバ丼の具 キャベツの韓国風和え 春雨スープ 果物 (グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ /きび砂糖/胡麻油/ ★白ごま/はるさめ/ ★ホットケーキミッ クス粉/★有塩バター	★豚モモ肉/焼きのり /しらす干し/★ペ ーコン/★牛乳	にんじん/ほうれんそ う/りよくとうもやし/ キャベツ/レタス/玉葱 /ぶなしめじ/万能ね ぎ/グレープフルーツ/ かぼちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスコーン お茶 せんべい		29 水 428 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.6 g
30 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 コンサラダ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	★ビスケット/精白米/ /きび砂糖/とうもろ こし/米サラダ油/★ そうめん	★若鶏肉モモ肉/★サ サミフレーク/★ウイ ンナー/★牛乳/こん ぶ/かつお節/★かま ぼこ	玉葱/ぶなしめじ/青 ピーマン/トマト/キャ ベツ/にんじん/きゅう り/リーフレタス/えの きたけ/★オレンジ/ね ぎ	牛乳 ◎冷やしそうめん お茶 ビスケット		30 木 409 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.4 g
31 金	ごはん 五目納豆 オクラのお浸し 切干大根のあえもの 味噌汁 (じゃが芋・しめじ) 果物 (すいか)	★塩せんべい/精白米/ /とうもろこし/米サ ラダ油/★マヨドレ/ きび砂糖/胡麻油/ じゃがいも/★食パン	★糸引納豆/ちくわ/ かつお節/ツナ/カッ トわかめ/かえり煮干 し/★牛乳/★ウイ ナー/★ミックスチー ズ	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/オ クラ/切干しいたけ/ キャベツ/きゅうり/玉 葱/しめじ/すいか	牛乳 ◎ピザトースト お茶 せんべい		31 金 468 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して
いますのでご覧ください。
※食材を確認し、未食なものがあ心配な方はお申し出ください。
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
※◎マークは手作りおやつです。



※ はお誕生会です。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	454 kcal 13.1 g	タンパク質 食塩相当量	17.4 g 1.7 g
------------	--------------	--------------------	----------------	-----------------