

昭和こども園
令和8年度7月(文月)献立



目標:夏野菜を食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:548kal

月		火		水		木		金		土	
6		7		8		9		10		11	
昼食			きのこあんの卵丼 さつま芋のレモン煮 小松菜の胡麻和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 三色パリパリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	胚芽ご飯 鱈のチーズ焼き キャベツのお浸し ほうれん草としめじの味噌汁 すいか	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 切干大根の煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト					
	3時		コーンの蒸しパン 牛乳	ひじきと人参のおにぎり 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳					
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 89 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 78.5 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 22 g 脂質 7.1 g 炭水化物 78.1 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 88.4 g							
昼食	ご飯 鶏肉の塩麴焼き ブロッコリーともやしの海苔和え 大根と人参の味噌汁 バナナ	七夕そばろ丼 おくらとツナのねばねばサラダ 豆腐と長ねぎのすまし汁 すいか	ご飯 鯖の照り焼き 胡瓜とささみのさっぱり和え 人参とえのきの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 パイナップル	夏野菜カレー コールスローサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが 小松菜ともやしのさっぱり和え 若布とえのきの味噌汁 ヨーグルト					
	3時	トマトジャムサンド 牛乳	きらきら七夕そうめん 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	シュガードーナツ ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳				
	エネルギー 640 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 18 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 72.4 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 69.3 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 78.9 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21 g 脂質 12.6 g 炭水化物 85.6 g					
昼食	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ揚げびたし キャベツの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 メロン	麦ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め トマトと胡瓜のおかかポン酢和え 卵とキャベツの味噌汁 バナナ	きのこあんの卵丼 さつま芋のレモン煮 小松菜の胡麻和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	カレーピラフ グリルチキントマトソース レモンドレッシングサラダ 夏野菜のカラフルポトフ フルーツヨーグルト	ツナたっぷりサラダうどん 焼売 豆苗の中華スープ すいか	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 切干大根の煮物 お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト					
	3時	ふんわり豆腐ケーキ 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 小魚 麦茶	コーンの蒸しパン 牛乳	スイカポンチ ウエハース 麦茶	コーンとベーコンのピラフ 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳				
	エネルギー 542 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19 g 炭水化物 74.9 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 89 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 67.7 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 63.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 88.4 g					
昼食	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ揚げびたし キャベツの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 メロン	スタミナ納豆丼 おくらとツナのねばねばサラダ 豆腐と長葱のすまし汁 すいか	ご飯 鯖の照り焼き 胡瓜とささみのさっぱり和え 人参とえのきの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 パイナップル	夏野菜カレー コールスローサラダ ミネストローネ フルーツゼリー	ご飯 鶏じゃが 小松菜ともやしのさっぱり和え 若布とえのきの味噌汁 ヨーグルト					
	3時		ささみと若布の素麺 麦茶	大学かぼちゃ 牛乳	鮭の冷やし茶漬け 麦茶	蒸しとうもろこし ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳				
	エネルギー 461 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 79.4 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 69.3 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 78.9 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 14.3 g 炭水化物 123.7 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21 g 脂質 12.6 g 炭水化物 85.6 g						
昼食	ご飯 鶏肉と茄子のみぞれ揚げびたし キャベツの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 メロン	麦ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め トマトと胡瓜のおかかポン酢和え 卵とキャベツの味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 鱈のチーズ焼き キャベツのお浸し ほうれん草としめじの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 大葉入りつくね 切干大根の彩りサラダ ズッキーニの味噌汁 オレンジ	ツナたっぷりサラダうどん 焼売 豆苗の中華スープ すいか						
	3時	ふんわり豆腐ケーキ ヨーグルトドリンク	しらすと小松菜の混ぜご飯 小魚 麦茶	味噌ポテト 牛乳	ミルクみかんゼリー ウエハース 麦茶	コーンとベーコンのピラフ 麦茶					
	エネルギー 568 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.1 g 炭水化物 68.7 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 64.6 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 63.2 g						