



神田川ほとりに花咲く保育園
令和8年度7月(文月)



7月の目標: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日の屋食とおやつ分です。
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。
※乳児は栄養補完として、午前おやつに牛乳の提供をします。
※一日の幼児屋食おやつのカロリー基準:547kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
屋食			きのこの卵とじ丼 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 牛肉と茄子のガリバタ炒め 三色バリバリサラダ 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
補食			・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.1g 炭水化物 89g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 568 kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.6g 炭水化物 78.5g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 426 kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.1g 炭水化物 70.7g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.1g 炭水化物 88.4g
	6	7	8	9	10	11
屋食	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	七夕そぼろ丼 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 メロン	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 バナナ	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	ふんわり豆腐ケーキ 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	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
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 542 kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19g 炭水化物 74.9g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 454 kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.7g 炭水化物 72.4g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.6g 炭水化物 64.2g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 468 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.7g 炭水化物 78.9g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 724 kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.3g 炭水化物 129.9g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21g 脂質 12.6g 炭水化物 85.6g
	13	14	15	16	17	18
屋食	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 オレンジ	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	きのこの卵とじ丼 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 鶏肉と夏野菜のガリバタ炒め 三色バリバリサラダ ニラと厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	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	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	トマトジャムサンド 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	ひじきと人参のおにぎり 小魚 麦茶	蒸しとうもろこし ウエハース 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 621 kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.9g 炭水化物 91.4g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.1g 炭水化物 80.4g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.1g 炭水化物 89g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 511 kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.7g 炭水化物 78.4g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 470 kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.9g 炭水化物 67.7g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.1g 炭水化物 88.4g
	20	21	22	23	24	25
屋食		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 メロン	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 バナナ	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
補食		・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 461 kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.7g 炭水化物 79.4g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.6g 炭水化物 64.2g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 468 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.7g 炭水化物 78.9g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 724 kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.3g 炭水化物 129.9g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21g 脂質 12.6g 炭水化物 85.6g
	27	28	29	30	31	
屋食	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 オレンジ	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 すいか	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	トマトジャムサンド 牛乳	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	
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 621 kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.9g 炭水化物 91.4g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 490 kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.1g 炭水化物 80.4g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 381 kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.1g 炭水化物 59.6g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 410 kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.3g 炭水化物 64.6g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 463 kcal 蛋白質 17g 脂質 17g 炭水化物 63.2g	

