



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう 令和8年度7月（文月）献立表

<献立表>



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日の屋食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児屋食おやつ分のカロリー基準：550kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
屋食			卵ときのこのあんかけ丼 さつまいものしモン煮 小松菜の胡麻和え 貝だくさん味噌汁 すいか	ご飯 牛肉と茄子のガリパタ炒め 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 オレンジ	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
	6	7	I補† - 536 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 91.0 g	I補† - 568 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 78.5 g	I補† - 417 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 68.7 g	I補† - 564 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 88.4 g
屋食	6 ご飯 鶏肉の塩麩焼き フロッコリーともやしの海苔和え 大根と人参の味噌汁 メロン	7 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	8 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	9 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	10 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	11 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	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
	I補† - 622 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 91.8 g	I補† - 454 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 72.4 g	I補† - 485 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 炭水化物 69.3 g	I補† - 468 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.7 g 炭水化物 78.9 g	I補† - 724 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 129.6 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 85.6 g
屋食	13 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	14 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ボン酢和え 卵とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	15 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 バナナ	16 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 パイナップルゼリー	17 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	18 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	味噌ポテト 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 小魚 麦茶	ふんわり豆腐ケーキ ヨーグルトドリンク	スイカボンチ 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
	I補† - 381 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 59.6 g	I補† - 505 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 81.2 g	I補† - 580 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 90.8 g	I補† - 443 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 66.7 g	I補† - 436 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 60.5 g	I補† - 564 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 88.4 g
屋食	20 	21 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	22 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 フルーツゼリー	23 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 メロン	24 夏野菜カレー コールスローサラダ ミネストローネ すいか	25 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
	I補† - 461 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 79.4 g	I補† - 499 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 76.0 g	I補† - 470 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 79.3 g	I補† - 685 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 119.4 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 85.6 g	
屋食	27 卵ときのこのあんかけ丼 さつまいものしモン煮 小松菜の胡麻和え 貝だくさん味噌汁 すいか	28 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ボン酢和え 卵とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	29 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 フルーツゼリー	30 ご飯 大葉入りつくね 切干大根の彩りサラダ スッキーニの味噌汁 メロン	31 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	コーンの蒸しパン 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 小魚 麦茶	ふんわり豆腐ケーキ ヨーグルトドリンク	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	
	I補† - 536 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 91.0 g	I補† - 505 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 81.2 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 92.3 g	I補† - 408 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 64.4 g	I補† - 436 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 60.5 g	