

<献立表>

目黒三田保育園キミトミライト
令和8年度7月(文月)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日の昼食と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。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:549kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
屋食			きのこの卵とじ丼 さつまいものレモン煮 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 メロンパン ヨーグルトドリンク	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 切干大根の煮物 お糰子と若布のすまし汁 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		ハニーソイパン 牛乳
	6	7七夕献立	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 89.0 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 426 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 70.7 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 82.2 g
屋食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 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 鱈の照り焼き 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 ペイザンヌスープ 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	夏野菜ピザトースト 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	チーズベーグル 牛乳
	エネルギー 675 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 21.3 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 735 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 29.3 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 88.4 g
	13	14	15	16お楽しみ献立	17	18
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 バナナ	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 フルーツゼリー	きのこの卵とじ丼 さつまいものレモン煮 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 お糰子と若布のすまし汁 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	ハニーソイパン 牛乳
	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 13.1 g 炭水化物 89.0 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 17.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 63.2 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 82.2 g
	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 オレンジ	ご飯 鱈の照り焼き 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 ペイザンヌスープ フルーツゼリー	焼うどん 粉ふき芋 茄子としめじの味噌汁 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	チーズベーグル 牛乳
		エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 77.5 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 735 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 29.3 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 73.9 g
	27	28	29	30	31	
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 バナナ	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 フルーツゼリー	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 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 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	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 牛乳	しらすと小松菜の混ぜご飯 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	夏野菜ピザトースト 牛乳	コーンとベーコンのピラフ 麦茶	
	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 7.1 g 炭水化物 74.2 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 63.2 g	