

令和8年7月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	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 生揚げのカレーそば煮 もやしのサラダ みそ汁 キャベツとわかめ	牛乳 ポリポリ小魚 (リザ・うさぎ組・せんべい) チーズ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、チーズ、みそ、油、揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ごま	りんごジュース
2	木	ごはん 焼きつくねの甘だれ 付け合わせ トマト いんげんサラダ	牛乳 乳児:ゆでじゃが 幼児:ゆでとうもろこし	米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ベーコン	とうもろこし、トマト、いんげん、クリームコーン缶、ねぎ、コーン缶、レモン、しょうが	牛乳
3	金	チキンピラフ メキシカンサラダ モロヘイヤのスープ	牛乳 麩ラスク	米、無塩バター、グラニュー糖、油、バター、砂糖	牛乳、鶏むね肉	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、モロヘイヤ、しめじ、黄ピーマン	牛乳
4	土	カレーうどん 野菜のベーコン炒め バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ	牛乳
6	月	なすのミートソース いかんサラダ ポテト豆乳スープ	牛乳 塩おむすび	米、スバゲティ、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、豆乳、豚ひき肉、粉チーズ、いかくん	たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、コーン缶、セロリ、レモン、にんにく	牛乳
7	火	☆七夕献立☆ コーンご飯 七夕ハンバーグ きゅうりのゴママヨディップ	牛乳 フルーツポンチ	米、そうめん、ノンマヨネーズ、パン粉、砂糖、バター	牛乳、豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、もも缶(白糖)、みかん缶、バナナ、パン缶、トマト、コーン缶、にんじん、オクラ、ごま、レモン果汁	牛乳
8	水	ごはん ボークチャップ 春雨ドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳 カナッペ	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、生クリーム	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、キャベツ、ねぎ、レモン	牛乳
9	木	ご飯 さばの塩焼き 夏野菜のひき肉あんかけ みそ汁 白菜と油揚げ	牛乳 ほしたべよ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	だいこん、かぼちゃ、なす、オクラ、しょうが、白菜	野菜ジュース
10	金	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ フロccoli ひじきの煮物 豚肉入り りす組:ゼリー	麦茶 アイスクリーム カルシウムウエハース りす組:ゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	シャーベット、鶏もも肉、ゆで大豆、豚肉(もも)、油揚げ、みそ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しいたけ、ひじき、しょうが	牛乳
11	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
13	月	ごはん ひりゅうず ほうれん草のごま和え かぶのスープ	牛乳 ふかいしも	ぎつまいも、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵	かぶ、葉、ほうれん草、にんじん、葉ねぎ、すりごま、干しいたけ	牛乳
14	火	ごはん 煮魚 あかうお キャベツととりのごまマヨ みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 オレンジ ビスケット	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、あかうお、鶏ささ身、みそ	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しょうが、ごま	牛乳
15	水	ごはん 焼き肉 付け合わせ トマト スバゲティサラダ オーロラ	牛乳 青りんごゼリー せんべい	米、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、ハム	トマト、もやし、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、りんご、しょうが、ごま、にんにく	りんごジュース
16	木	親子丼 納豆サラダ みそ汁 ごぼうと人参	麦茶 バナナフレック yogurt	米、コーンフレーク、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、ちくわ、みそ、ツナ油漬缶、チーズ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう	牛乳
17	金	コッペパン 大豆とウィンナーのトマト煮 コーンスローサラダ 大根とわかめのスープ	牛乳 おかかおむすび	コッペパン、米、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、ウィンナーソーセージ、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、生わかめ、りんご、干しいたけ、にんにく	牛乳
18	土	チャーハン 春雨スープ バナナ	牛乳 かし	米、はるさめ、ごま油、油	牛乳、焼き豚、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	牛乳

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	月						
21	火	ごはん ホイコーロー ナムル わかめスープ	牛乳 れんこんチップス	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	れんこん、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、生わかめ、赤ピーマン、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	鉄分入りジュース
22	水	☆お楽しみ給食 ひつじ組希望献立の日☆ ドライカレー 小松菜サラダ トマトと卵のスープ	麦茶 フルーチェ いちご せんべい	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	豚ひき肉、牛乳、生クリーム、卵、ベーコン、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、ごまつな、いちご、もやし、トマト、ピーマン、セロリ、ごま、にんにく	牛乳
23	木	ごはん 豆腐入り松風焼き 付け合わせ フロccoli 切干大根の煮物	牛乳 コーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、バター、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	フロccoli、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、切り干しだいこん、コーン缶、にんじん、しいたけ、ごま	牛乳
24	金	ごはん さかなの蒲焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 ほうれん草と豆腐	牛乳 すいか せんべい	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たちうお、絹ごし豆腐、みそ、しらす干し	すいか、きゅうり、ほうれん草、みかん缶、生わかめ、しょうが	牛乳
25	土	ナポリタン 青菜の豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	スバゲティ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、しめじ、コーン缶	牛乳
27	月	ふりかけご飯 冷しゃぶ じゃがいものバター煮 すまし汁 えのきとわかめ	牛乳 いちごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、はるさめ、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	もやし、トマト、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、生わかめ、葉ねぎ、ねぎ、しょうが	牛乳
28	火	ごはん ししゃものからあげ 付け合わせ トマト なめたけ入り卵焼き	牛乳 みたらしまカロニ	米、さといも、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、ししゃも、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、かいかい	トマト、だいこん、にんじん、なめたけ、ねぎ、ごぼう	牛乳
29	水	ごはん 肉じゃが 小魚サラダ みそ汁 キャベツと玉葱と鶏肉	牛乳 ホットケーキ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、みそ、卵、ヨーグルト(無糖)、しらす干し	たまねぎ、だいこん、しらす干し、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん	牛乳
30	木	ハヤシライス シーチキンきゅうり 野菜スープ 玉葱じゃがいもレタス	牛乳 ギンビス	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、しめじ、生わかめ、りんご	牛乳
31	金	焼きそば ヨーグルトサラダ みそ汁 なすと油揚げ	鉄分入りジュース チーズおかかおむすび	焼きそばめん、米、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ウィンナーソーセージ、みそ、油揚げ、生クリーム、チーズ、かつお節	キャベツ、なす、りんご、みかん缶、バナナ、パン缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

暑い日が続く冷たいものを食べすぎて食欲が落ちたり、お腹をこわしてしまったりします。暑い時期だからこそ、こまめな水分補給とバランスのよい食事を心がけ、元気に夏を過ごせるようにしましょう。

夏の食生活チェック!

- 朝食はきちんと食べましたか?
- 規則正しい時間に3食食べていますか?
- 冷たいものをとりすぎていませんか?
- 水分補給は、水や麦茶にしていますか?
- 夏野菜や果物をとっていますか?

旬の食べ物



* 7日七夕献立の日
* 22日 お楽しみ給食の日 ひつじ組の希望献立です

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	548 kcal	たんぱく質 21.6 g	カルシウム 253 mg	ビタミンC 32 mg
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	脂質 18.4 g	塩分 2.0 g	食物繊維 4.8 g	
	エネルギー 468 kcal	たんぱく質 18.7 g	鉄 2.1 mg	カルシウム 248 mg
	脂質 16.2 g	塩分 1.7 g	ビタミンC 26 mg	食物繊維 3.9 g