

2026年7月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	
01 水	御飯、豚の生姜焼き、小松菜と コーンのごま和え、じゃがいもの味 噌汁	458.6 14.4 17 1.3	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、こまつ な、にんじん、コーン缶、いんげん(ゆ で)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
02 木	カレーピラフ、キャベツとウイン ナーのスープ、りんごのコンポート	486.8 13.4 14.2 1.2	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、ウイ ンナーソーセージ、豚ひき肉、牛ひき 肉	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、レモン果汁	牛乳、豆腐ドーナツ
03 金	御飯、魚の野菜あんかけ、じゃが いものそぼろあんかけ、豆腐のお 吸い物	538.4 25.9 16.9 2.1	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネー ズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、あかうお、絹ごし豆 腐、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、かつ お節	たまねぎ、にんじん、○コーン缶、いん げん、○たまねぎ、こんぶ(だし用)、 カットわかめ	牛乳、コーンマヨチーズ トースト
04 土	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、もやし ナムル、中華スープ	437.6 18.7 12.8 1.4	米、○小麦粉、ごま、○油、○砂糖、 砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、米み そ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅ うり、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちご ジャム)
06 月	ハヤシライス、マカロニサラダ、桃	578.3 17.5 18.1 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マ カロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂 糖、油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、牛肉 (もも)、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、しめじ	牛乳、豆腐のパンケーキ
07 火	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、 七夕そうめん	472.6 19.6 13.3 2.1	米、じゃがいも、干しそうめん、○砂 糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、さげ、卵、ウ ィンナーソーセージ、かにかまぼこ、か つお節	○ぶどう濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、 ○みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン 缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし 用)、○粉かんでん、パセリ	牛乳、七夕二色ゼリー
08 水	御飯、ボークビーンズ、ブロッコ リーのサラダ、パイナップル	567.3 19.6 20.5 1.8	米、○食パン、じゃがいも、マヨネー ズ、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、○ウイン ナーソーセージ、ウィンナーソーセー ジ、○とろけるチーズ	パイン缶、にんじん、ブロッコリー、たま ねぎ、ホールトマト缶詰、○たまねぎ、 コーン缶	牛乳、ピザトースト
09 木	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草と えのきのお浸し、キャベツの味噌 汁	445.7 19.2 11.5 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○無塩バ ター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし (煮干し)、かつお節	ほうれん草、○かぼちゃ、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、しょうが、カット わかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
10 金	五目ビーフン、卵の花、トマトと卵 のスープ	386.2 16.5 9 1.7	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、○ツナ水煮 缶、ツナ水煮缶、かまぼこ、乾燥おか ら、かつお節	たまねぎ、にんじん、トマト、ねぎ、干し しいたけ、○味付けのり	ツナおにぎり
11 土	キッズビビンバ、オクラのツナ和 え、りんごのコンポート	491.1 15.8 16.3 0.8	米、○小麦粉、砂糖、○油、○砂糖、 ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮 缶	りんご、オクラ、ほうれん草、もやし、 にんじん、えのきたけ、ねぎ、レモン果 汁、しょうが	牛乳、クッキー
13 月	御飯、さばのみそ煮、小松菜のお かかあえ、そうめんのすまし汁	452.5 19.7 16.8 1.8	米、○じゃがいも、干しそうめん、○ 油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	こまつな、○かぼちゃ、にんじん、こん ぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、野菜チップ
14 火	御飯、スパニッシュオムレツ、キャ ベツのカレー風味炒め、コーン スープ	560 21.1 19.5 1.8	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○ 砂糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひ き肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○オレ ンジ濃縮果汁、コーン缶、えのきたけ、 カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
15 水	冷やし中華、さつまいもサラダ、み かん	453.9 15.8 10 1.8	生中華めん、○米、さつまいも、砂糖、 油、ごま油	◎牛乳、卵、○ウィンナーソーセー ジ、ツナ水煮缶、ハム	みかん缶、きゅうり	ウィンナーおにぎり
16 木	そぼろ甘みそ丼、ブロッコリーと コーンのソテー、卵スープ	507 17.3 17.6 1.4	○さつまいも、米、○砂糖、油、片栗 粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、卵、ウイ ンナーソーセージ、米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、コーン缶、○粉かんで ん	牛乳、さつまいもようかん
17 金	御飯、ハンバーグ、白菜のごま和 え、さつまいもの味噌汁	532.7 21.3 16.8 1.7	米、○食パン、さつまいも、パン粉、す りごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色 辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、○いち ごジャム	牛乳、ジャムトースト
18 土	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小 松菜の味噌汁	483 20.8 16.7 1.5	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき 肉、ゆで大豆、○きな粉、米みそ(淡 色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にん じん、ねぎ、えのきたけ、ひじき、カット わかめ、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
21 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナ のごま酢あえ、桃	517.9 15.9 15.1 1.5	米、○ホットケーキ粉、油、ごま、○ 油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油 漬缶	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、も やし、なす、○バナナ、にんじん、オク ラ、いんげん	牛乳、バナナホットケーキ
22 水	御飯、カレイの煮つけ、さつまいも のレモン煮、わかめの味噌汁	525.5 20.9 15.8 1.6	米、さつまいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かだい、絹ごし豆 腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	たまねぎ、○こまつな、カットわかめ、 レモン果汁	牛乳、小松菜ケーキ
23 木	スパゲティナポリタン、キャベツ スープ、パイナップル	397.4 13 9.1 1.7	○米、スパゲティ、油、砂糖	◎牛乳、ウィンナーソーセージ、○しら す干し、かつお節、粉チーズ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カット わかめ	じゃこおにぎり
24 金	鶏つくねのみそ焼、ブロッコリーの ごまあえ、もやしスープ	294.1 15.8 11.6 1.2	パン粉、砂糖、すりごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)	○ぶどう果汁70%飲料、ブロッコリー、 もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、 ○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
25 土	豚の中華炒め丼、きゅうりとツナの サラダ、白菜のスープ	519.9 16.9 18.4 1.1	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂 糖、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、○木綿豆腐、ツナ水煮缶	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅ うり、こまつな、○にんじん、いんげん(ゆ で)	牛乳、人参ドーナツ
27 月	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあ んかけ、みかん	431.7 17.4 9.5 2.3	ゆでうどん、○米、○砂糖、○ごま、 油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、か にかまぼこ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、 ○にんじん、いんげん、こんぶ(だし 用)	いなりおにぎり
28 火	御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、大 根とツナのあえ物、豆腐スープ	618.1 23.3 24.5 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○ 砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、 ○バター、ツナ油漬缶、バター、かつ お節	○にんじん、たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コー ン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、キャラットケーキ
29 水	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼ ちゃの味噌汁	441 21.5 11.6 1.9	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、 かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、○みか ん缶、○パイン缶、えのきたけ、ねぎ、 塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし 用)	牛乳、フルーツヨーグルト
30 木	御飯、マーボー豆腐、白菜の昆布 和え、えのきのすまし汁	459.8 17.5 13.5 1.7	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗 粉、砂糖、ごま油、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 えのきたけ、こんぶ(だし用)、塩こん ぶ、しょうが	牛乳、芋もち
31 金	御飯、鶏肉のカレー焼き、いんげ んのごまよし、もやしの味噌汁	412.4 19 11.5 1.4	米、○小麦粉、ごま、○油、○砂糖、 砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、いわし(煮干し)	いんげん、にんじん、もやし、○パナ ナ、カットわかめ	牛乳、バナナ蒸しパン