



2026年7月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	水	麦茶 野菜せんべい	うどん	カレーうどん 大根とツナの和風サラダ ヨーグルト	牛乳 梅ゆかりおにぎり	うどん・油・砂糖・米	鶏肉・油揚げ・牛乳・ツナ・ヨーグルト	玉葱・人参・なす・グリーンピース・大根・きゅうり	塩・かつおだし・カレーパウダー・醤油・みりん・酢・梅ゆかり
2	木	麦茶 ビスケット	ごはん	きざい豆腐 オクラと春雨の酢の物 すまし汁(鶏肉・小松菜)	牛乳 ナポリタン	米・油・砂糖・春雨・スパゲッティ	卵・豆腐・豚肉・ハム・鶏肉・牛乳・ベーコン	人参・椎茸・いんげん・オクラ・小松菜・玉葱・ピーマン	醤油・塩・酢・かつおだし・ケチャップ・ソース・コンソメ
3	金			夏祭り おにぎり・ジュース ゼリー・おせんべい 配布					
4	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖の塩麹焼き 豆腐の鶏そぼろ煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 クリームパン あんぱん	米・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉・クリームパン・あんぱん	鯖・鶏肉・豆腐・牛乳	グリーンピース・玉葱	塩麹・かつおだし・醤油・味噌
5	日								
6	月	麦茶 ゼリー	ふりかけご飯	スペイン風オムレツ きゅうりとツナのマヨサラダ スープ(キャベツ・コーン)	牛乳 ガーリックトースト	米・じゃが芋・油・マヨネーズ・食パン・マーガリン・オリーブ油	卵・ウインナー・ツナ・牛乳	トマト・玉葱・ピーマン・きゅうり・キャベツ・コーン・にんにく・パセリ	ふりかけ・塩・ケチャップ・コンソメ
7	火	麦茶 カルシウムせんべい	そうめん	七夕そうめん 鰯のカレー風味ミニエール・星型ポテト・ゼリー	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	そうめん・マヨネーズ・小麦粉・バター・星型ポテト・ゼリー・米・油	卵・鰯・牛乳・鶏肉・油揚げ	オクラ・ミニトマト・人参・椎茸・いんげん	かつおだし・醤油・みりん・塩・酒・カレー粉・和風だし
8	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 もやしと油揚げのごま和え 味噌汁(かぼちゃ・万能ねぎ)	牛乳 アスパラガスと ベーコンのマカロニ	米・砂糖・ごま・マカロニ・油	鶏肉・油揚げ・牛乳・ベーコン	長葱・生姜・レモン汁・もやし・きゅうり・人参・かぼちゃ・万能ねぎ・アスパラガス・玉葱・にんにく	酒・醤油・塩・かつおだし・味噌・コンソメ
9	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豆腐入りコーン焼売 小松菜とじゃこの和え物 中華スープ(卵・レタス)	牛乳 カルピス白桃ゼリー ミニドーナツ	米・ごま油・片栗粉・寒天・砂糖・ドーナツ	豚肉・豆腐・じゃこ・卵・牛乳・カルピス	玉葱・生姜・コーン・小松菜・人参・きゅうり・レタス	塩・醤油・中華だし
10	金	麦茶 ビスケット	ソース焼きそば	タコさんウインナー とうもろこし・枝豆・ミニトマト すまし汁(花麩・オクラ)	牛乳 乳・プチダノン・ウエハース 幼:アイスクリーム・ウエハース	中華麺・油・バター・お麩・ウエハース	豚肉・ウインナー・牛乳・プチダノン(乳児)・アイスクリーム(幼児)	キャベツ・玉葱・コーン・青のり・とうもろこし・枝豆・ミニトマト・オクラ	ソース・醤油・塩・かつおだし
11	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉じゃが 卵サラダ 味噌汁(わかめ・長葱)	牛乳 デザートチーズ マフィン	米・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・マフィン	鶏肉・卵・牛乳・チーズ	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり・わかめ・長葱	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
12	日								
13	月	麦茶 ゼリー	ごはん	カジキマグロのピザ風焼き じゃがバター スープ(ベーコン・ズッキーニ)	ヨーグルトドリンク ブルーベリーの マープルケーキ	米・油・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス粉・砂糖	めかじき・チーズ・ベーコン・ヨーグルトドリンク・牛乳	玉葱・ピーマン・コーン・パセリ・ズッキーニ・ブルーベリージャム	塩・酒・ケチャップ・コンソメ
14	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	納豆オクラきゅうりねばねば丼 かぼちゃの鶏そぼろ煮 豚汁	牛乳 冷製きつねうどん	米・砂糖・片栗粉・油・うどん	納豆・かつお節・鶏肉・豚肉・牛乳・稲荷揚げ	きゅうり・オクラ・かぼちゃ・大根・人参・玉葱・ごぼう・万能ねぎ・絹さや	醤油・塩・かつおだし・みりん・味噌
15	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	回鍋肉 ビーフンとハムの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・冬瓜)	牛乳 フルーツヨーグルト	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ビーフン	豚肉・ハム・カニカマ・牛乳・ヨーグルト	キャベツ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・きゅうり・冬瓜・バナナ・パン・缶・キウイフルーツ・マンゴー	酒・中華だし・味噌・醤油・塩・酢

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	510	18.5	16.5	67.7	2.0
3～5歳	576	21.3	19.1	76.0	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	木	麦茶 野菜せんべい	食パン	卵のグラタン トマトのサラダ スープ(アスパラガス・人参)	牛乳 とうもろこしご飯	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・米	卵・鶏肉・牛乳・チーズ	玉葱・人参・グリーンピース・トマト・きゅうり・アスパラガス・とうもろこし	塩・コンソメ・醤油
17	金	麦茶 ビスケット	ごはん	大葉入り鶏つくね 枝豆とちくわのマヨサラダ すまし汁(豆腐・モロヘイヤ)	牛乳 夏野菜カレーパイ	米・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・パイ皮・油・小麦粉	鶏肉・ちくわ・豆腐・牛乳・豚肉	玉葱・大葉・生姜・枝豆・人参・きゅうり・モロヘイヤ・トマト・なす・ピーマン・にんにく	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・カレー粉・コンソメ
18	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖の塩麹焼き 豆腐の鶏そぼろ煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 クリームパン あんぱん	米・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉・クリームパン・あんぱん	鯖・鶏肉・豆腐・牛乳	グリーンピース・玉葱	塩麹・かつおだし・醤油・味噌
19	日								
20	月			海の日					
21	火	麦茶 ゼリー	ごはん	海の日カレー 海藻サラダ フルーツ(スイカ)	牛乳 納豆ご飯おにぎり	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・ごま	ツナ・えび・あさり・牛乳・カニカマ・納豆	玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・わかめ・きゅうり・スイカ・万能ねぎ	カレー粉・酒・醤油・塩・和風だし
22	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 もやしと油揚げのごま和え 味噌汁(かぼちゃ・万能ねぎ)	牛乳 アスパラガスと ベーコンのマカロニ	米・砂糖・ごま・マカロニ・油	鶏肉・油揚げ・牛乳・ベーコン	長葱・生姜・レモン汁・もやし・きゅうり・人参・かぼちゃ・万能ねぎ・アスパラガス・玉葱・にんにく	酒・醤油・塩・かつおだし・味噌・コンソメ
23	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豆腐入りコーン焼売 小松菜とじゃこの和え物 中華スープ(卵・レタス)	牛乳 カルピス白桃ゼリー ミニドーナツ	米・ごま油・片栗粉・寒天・砂糖・ドーナツ	豚肉・豆腐・じゃこ・卵・牛乳・カルピス	玉葱・生姜・コーン・小松菜・人参・きゅうり・レタス	塩・醤油・中華だし
24	金	麦茶 野菜せんべい	ロールパン	おから入りポテトコロケ キャベツとハムのサラダ トマトスープ	牛乳 ぶどう(デラウェア) ビスケット	ロールパン・じゃが芋・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ビスケット	豚肉・おから・ハム・牛乳	玉葱・キャベツ・きゅうり・人参・トマト・ぶどう	塩・ソース・酢・コンソメ
25	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉じゃが 卵サラダ 味噌汁(わかめ・長葱)	牛乳 デザートチーズ マフィン	米・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・マフィン	鶏肉・卵・牛乳・チーズ	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり・わかめ・長葱	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
26	日								
27	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキマグロのピザ風焼き じゃがバター スープ(ベーコン・ズッキーニ)	ヨーグルトドリンク ブルーベリーの マープルケーキ	米・油・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス粉・砂糖	めかじき・チーズ・ベーコン・ヨーグルトドリンク・牛乳	玉葱・ピーマン・コーン・パセリ・ズッキーニ・ブルーベリージャム	塩・酒・ケチャップ・コンソメ
28	火	麦茶 ゼリー	ごはん	納豆オクラきゅうりねばねば丼 かぼちゃの鶏そぼろ煮 豚汁	牛乳 冷製きつねうどん	米・砂糖・片栗粉・油・うどん	納豆・かつお節・鶏肉・豚肉・牛乳・稲荷揚げ	きゅうり・オクラ・かぼちゃ・大根・人参・玉葱・ごぼう・万能ねぎ・絹さや	醤油・塩・かつおだし・みりん・味噌
29	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	回鍋肉 ビーフンとハムの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・冬瓜)	牛乳 フルーツヨーグルト	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ビーフン	豚肉・ハム・カニカマ・牛乳・ヨーグルト	キャベツ・人参・ピーマン・にんにく・生姜・きゅうり・冬瓜・バナナ・パイナップル・キウイフルーツ・マンゴー	酒・中華だし・味噌・醤油・塩・酢
30	木	麦茶 ヨーグルト	食パン	卵のグラタン トマトのサラダ スープ(アスパラガス・人参)	牛乳 とうもろこしご飯	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・米	卵・鶏肉・牛乳・チーズ	玉葱・人参・グリーンピース・トマト・きゅうり・アスパラガス・とうもろこし	塩・コンソメ・醤油
31	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	大葉入り鶏つくね 枝豆とちくわのマヨサラダ すまし汁(豆腐・モロヘイヤ)	牛乳 夏野菜カレーパイ	米・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・パイ皮・油・小麦粉	鶏肉・ちくわ・豆腐・牛乳・豚肉	玉葱・大葉・生姜・枝豆・人参・きゅうり・モロヘイヤ・トマト・なす・ピーマン・にんにく	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・カレー粉・コンソメ

7月旬の食材

・鰯・カジキマグロ・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・大葉・ズッキーニ・冬瓜・とうもろこし・トマト・なす・にんにく・ピーマン・モロヘイヤ・レタス・うめ(梅干し)・キウイフルーツ・スイカ・バナナ・プル・ぶどう(デラウェア)・ブルーベリー・マンゴー・桃