

令和8年 7月分献立表

新座市保育園

日曜日			献立名			主な食品名		
日	曜日	1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に 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	15	水	牛乳 ビスケット	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	麦茶 めんそーれごはん	ビスケット、蒸し中華めん、白いりごま、三温糖、ごま油、さつまいも、胚芽精米	牛乳、ロースハム、きざみのり、豚バラ肉、刻み昆布	緑豆もやし、きゅうり、人参、トマト
2	16	木	りんごジュース チーズ	ぎょうざ丼 スティック野菜 トマト みそ汁	飲むヨーグルト 枝豆 クラッカー	胚芽精米、サラダ油、ごま油、片栗粉、小町ふ、クラッカー	チーズ、豚ひき肉、煮干し(だし)、みそ、飲むヨーグルト	りんごジュース、にんにく、しょうが、キャベツ、にら、きゅうり、人参、トマト、えのき、小松菜、えだまめ
3	17	金	牛乳 せんべい	ごはん 中華風ローストチキンのりあえ みそ汁	牛乳 じゃがいもチーズパン	せんべい、胚芽精米、白いりごま、ごま油、じゃがいも、片栗粉、薄力粉	牛乳、鶏もも肉、きざみのり、油揚げ、煮干し(だし)、みそ、サラダチーズ、調製豆乳	玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、人参、小松菜、白菜、長ねぎ
4	18	土	牛乳 せんべい	しめじごはん 浅漬け みそ汁	牛乳 まるパン ぶどう	せんべい、胚芽精米、パン	牛乳、鶏こま肉、油揚げ、木綿豆腐、煮干し(だし)、みそ	人参、ごぼう、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、ぶどう
6		月	牛乳 せんべい	ごはん チキンごぼう もやしのナムル みそ汁	冷麦	せんべい、胚芽精米、片栗粉、サラダ油、三温糖、白いりごま、ごま油、冷麦	牛乳、鶏こま肉、油揚げ、煮干し(だし)、みそ、こんぶ(だし)	ごぼう、人参、青ピーマン、玉ねぎ、小松菜、緑豆もやし、キャベツ、干し椎茸、きゅうり、みかん缶
7	21	火	牛乳 ビスケット	ごはん 【七夕献立】 マーボーなす かぶときゅうりの浅漬け お星さま汁	牛乳 揚げかぼちゃのきな粉かけ	ビスケット、胚芽精米、サラダ油、三温糖、ごま油、片栗粉、星の麩、そうめん	牛乳、豚ひき肉、みそ、煮干し(だし)、きな粉	なす、人参、青ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、かぶ、かぶ菜、小松菜、かぼちゃ
8	22	水	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のマヨ焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 とうもろこし ビスケット	せんべい、胚芽精米、サラダ油、マヨネーズ、タイドレッシング、白すりごま、三温糖、とうもろこし、ビスケット	牛乳、生鮭、わかめ、煮干し(だし)、みそ	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、人参、小松菜、大根、えのき
9	23	木	ヨーグルト	カレーうどん 粉ふきいも トマト	牛乳 きなこシュガーToast	うどん、サラダ油、片栗粉、じゃがいも、食パン、バター、三温糖	ヨーグルト、豚こま肉、煮干し(だし)、こんぶ(だし)、牛乳、きな粉	玉ねぎ、人参、小松菜、トマト
10	24	金	牛乳 ビスケット	ごはん ポークチャップ ズッキーニと玉ねぎのソテー かぼちゃと野菜のスープ	麦茶 おにぎり	ビスケット、胚芽精米、片栗粉、サラダ油、ホールコーン	牛乳、豚ロース薄切り肉、ベーコン、煮干し(だし)、焼きのり	玉ねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、人参、小松菜
11	25	土	牛乳 せんべい	冷やしわかめうどん スティックきゅうり トマト	牛乳 まるパン ぶどう	せんべい、うどん、三温糖、パン	牛乳、鶏こま肉、わかめ、煮しかまぼこ、煮干し(だし)、こんぶ(だし)	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、トマト、ぶどう
13	27	月	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 おかかあえ かみなり汁	牛乳 かぼちゃ米粉蒸しパン	せんべい、胚芽精米、三温糖、糸こんにゃく、サラダ油、米粉パウダー、片栗粉	牛乳、白身魚、粉末かつお節、木綿豆腐、油揚げ、煮干し(だし)、みそ、調製豆乳	しょうが、キャベツ、小松菜、人参、ごぼう、大根、長ねぎ、かぼちゃ
14	28	火	牛乳 ビスケット	ごはん 夏野菜カレー 中華サラダ	すいか ミニパン	ビスケット、胚芽精米、薄力粉、バター、サラダ油、ごま油、ミニパン	牛乳、豚ひき肉、わかめ、ロースハム	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、にんにく、しょうが、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、すいか
29	水	みかんジュース チーズ	スパゲッティ、ナポリタン フレンチサラダ 小松菜のスープ	牛乳 コーンドーナッツ	スパゲッティ、サラダ油、薄力粉、三温糖、ホールコーン	チーズ、豚こま肉、むきえび、粉チーズ、わかめ、ベーコン、煮干し(だし)、牛乳、たまご、スキムミルク	みかんジュース、人参、玉ねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、小松菜	
30	木	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉のごま照り焼 じゃがいものカレー ズッキーニのスープ	牛乳かん クラッカー	せんべい、胚芽精米、三温糖、薄力粉、黒いりごま、サラダ油、じゃがいも、クラッカー	牛乳、豚ロース薄切り肉、ベーコン、煮干し(だし)、こんぶ(だし)、粉寒天	人参、玉ねぎ、いんげん、ズッキーニ、みかん缶	
31	金	牛乳 ビスケット	ごはん メンチカツ ボイルキャベツ トマト みそ汁	麦茶 わかめごはん	ビスケット、胚芽精米、パン粉、薄力粉、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、はんぺん、煮干し(だし)、みそ、ちりめんじゃこ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、小松菜	
お誕生会		牛乳 ビスケット	チキンライス ささみフライ キャベツ トマト とうがんスープ メロン	プリン ビスケット ビスケット (幼児のみ)	ビスケット、胚芽精米、サラダ油、薄力粉、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏こま肉、鶏ささ身、ベーコン、煮干し(だし)、こんぶ(だし)	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、トマト、とうがん、葉ねぎ、メロン	

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。
「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	507	18.9	547	20.2