

7月 献 立 表

令和8年7月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	カルシウムせんべい 牛乳 *0・1歳児はアンパンマン ビスケットを提供します。	ぶたもも ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(炒り) カルシウムせんべい	もやし こまつな にんじん たまねぎ わかめ きくらげ バレンシアオレンジ	おろしにんにく しょうゆ みりん 食塩 鶏ガラスープ素
2	木	ごはん 豆腐チャンプルー ゴーヤ入り切干大根のサラダ 味噌汁 バナナ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも 木綿豆腐 たまご かつおぶし ツナ缶 あぶらあげ みそ ぜラチン ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり)	もやし にんじん きりぼしだいこん ゴーヤ キャベツ たまねぎ バナナ みかんかん オレンジジュース	食塩 鶏ガラスープ素 しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
3	金	ごはん 若鶏の照り焼き ゆかり和え 味噌汁	ばりんこ 牛乳 *0・1歳児はマンナビスケット を提供します。	鶏もも(皮つき) あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ばりんこ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり こまつな もやし	しょうゆ みりん ゆかり かつお・昆布だし汁
4	土	焼きうどん バナナヨーグルト 麦茶	クリームパン 牛乳	ぶたもも けずりぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 ミニクリームパン	キャベツ にんじん こまつな バナナ	めんつゆ 麦茶
6	月	ごはん 赤魚の煮つけ キャベツのポン酢和え 味噌汁	麩のラスク 牛乳	冷)骨取り赤魚 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 やきふ バター グラニューとう	しょうが キャベツ きゅうり コーン ねぶかねぎ わかめ	料理酒 みりん しょうゆ 味ぽん酢 こしょう かつお・昆布だし汁
7	火	スパゲッティカレーソース トマト・ブロッコリー 麦茶 バナナ	おせんべい(星たべよ) 牛乳	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ サラダ油 バター こむぎこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト缶 トマト ブロッコリー バナナ	トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 食塩 しょうゆ 料理酒 麦茶
8	水	ごはん ホッケの塩焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	さつまいも蒸しパン 牛乳	冷)骨取りほっけ とりひきにく 木綿豆腐 みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ホットケーキミックス さつまいも サラダ油	だいこん ほうれんそう しょうが バレンシアオレンジ キャベツ にんじん	食塩 酒 みりん しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
9	木	ごはん ブルコギ わかめサラダ 中華スープ	ビスケット 牛乳	ぶたもも 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ビスケット	たまねぎ もやし にんじん いら わかめ キャベツ こまつな きくらげ	おろしにんにく しょうゆ 味ぽん酢 鶏ガラスープ素 食塩
10	金	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	ぶたもも ツナ缶 ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ サラダ油 白ごま(すり) ごま油	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー コーン バナナ ももかん みかんかん	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 味ぽん酢 おろしにんにく
11	土	チキンライス コンソメスープ オレンジ	あんぱん 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター あんぱん	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな バレンシアオレンジ	コンソメ 食塩 こしょう トマトケチャップ バセリ粉
13	月	ごはん さばの煮つけ 切干大根のツナ和え 味噌汁	ハッピーターン 牛乳 *0・1歳児はマンナウエファー を提供します。	冷)骨取りサバ ツナ缶 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) ハッピーターン	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ だいこん	料理酒 みりん しょうゆ 鶏ガラスープ素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
14	火	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め チンゲン菜とえのきのポン酢和え すまし汁	マシュマロクッキー 牛乳	ぶたもも みそ かつおぶし 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう ハーベスト マシュマロ	なす 赤ピーマン ピーマン たまねぎ チンゲンサイ もやし えのきたけ やきのり わかめ こまつな	おろしにんにく みりん 味ぽん酢 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
15	水	ごはん かじきの塩こうじ焼き 筑前煮 味噌汁 オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	かじき とりもも さつまあげ 木綿豆腐 みそ きなこ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう マカロニ	だいこん しょうゆ しいたけ こまつな わかめ バレンシアオレンジ	塩こうじ しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁 食塩

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
16	木	ごはん 鶏肉のレモン和え キャベツのごま和え 味噌汁 バナナ	クリームパン 牛乳	鶏もも(皮つき) 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ サラダ油 さとう 黒ごま(すり) ミニクリームパン	レモン キャベツ にんじん バナナ なす えのきたけ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
17	金	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	ヨーグルトゼリー 麦茶	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぜラチン	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) 白ごま(炒り) グラニューとう	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ わかめ きくらげ レモン	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 鶏ガラスープ素 食塩
18	土	ナポリタン コンソメスープ バナナ	アスパラガスビスケット 牛乳	ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも アスパラガスビスケット	たまねぎ ピーマン トマト缶 こまつな バナナ	トマトケチャップ 食塩 こしょう バセリ粉 コンソメ
21	火	ごはん 鮭の西京焼き 塩昆布和え すまし汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	冷)骨取りサケ みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう こめこ かたくりこ ココア サラダ油	キャベツ きゅうり しおこんぶ こまつな 干しいたけ	酒 みりん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
22	水	夏野菜カレー はるさめサラダ 麦茶 オレンジ	おせんべい(雪の宿) 牛乳 *0・1歳児はアンパンマン ビスケットを提供します。	とりもも ぎゅうにゅう カニかま	こめ じゃがいも サラダ油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り)	たまねぎ にんじん トマト なす きゅうり バレンシアオレンジ	おろしにんにく おろししょうが カレールウ しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 麦茶
23	木	チキンピラフ ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ	クッキー ぶどうジュース	とりもも チーズ たまご	こめ バター マヨネーズ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ こまつな ぶどうジュース	コンソメ 食塩 こしょう バセリ粉 ベーキングパウダー
24	金	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのうめ和え 味噌汁	麩のラスク 牛乳	ぶたロース 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 白ごま(炒り) やきふ バター グラニューとう	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん うめ わかめ	しょうゆ みりん 料理酒 めんつゆ かつお・昆布だし汁
25	土	チャーハン キウイフルーツ2 中華スープ	クリームパン 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 ミニクリームパン	キャベツ ねぶかねぎ キウイフルーツ きくらげ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう
27	月	ごはん さわらの漬け焼き チンゲン菜の和え物 味噌汁	ハーベスト 牛乳	さわら 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 ハーベスト	レモン チンゲンサイ コーン にんじん たまねぎ	塩こうじ しょうゆ みりん 穀物酢 かつお・昆布だし汁
28	火	ひやしわかめうどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	しらすとチーズのおにぎり	ささみ ちくわ	冷)うどん こむぎこ だいいず油	わかめ きゅうり なめこ あおのり バナナ	めんつゆ みりん しょうゆ 食塩
29	水	ごはん さばの味噌煮 キャベツのおかか和え すまし汁	バナナケーキ 牛乳	冷)骨取りサバ みそ かつおぶし 木綿豆腐 たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ホットケーキミックス バター ココア	しょうが キャベツ にんじん 干しいたけ だいこん バナナ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
30	木	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	しおA字ビスケット 牛乳	鶏もも(皮つき) ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ しおA字ビスケット	キャベツ たまねぎ トマト にんじん コーン こまつな	食塩 こしょう カレールウ おろしにんにく おろししょうが 穀物酢 コンソメ
31	金	焼きそば きゅうりの中華和え 麦茶 オレンジ	ふかしいも 牛乳	ぶたもも ぎゅうにゅう	中華麺 サラダ油 さとう ごま油 白ごま(炒り) じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり きゅうり バレンシアオレンジ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース 穀物酢 しょうゆ 麦茶

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:マンナビスケット
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:マンナウエファー
金:アンパンマンビスケット

栄養成分表				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
年齢	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	499	19.6	15.7	1.7
2歳児	411	15.8	13.1	1.4
1歳児	315	11.8	9.9	1.1