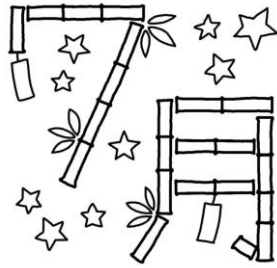


給食献立表

2026年7月 こぐま保育園 給食室



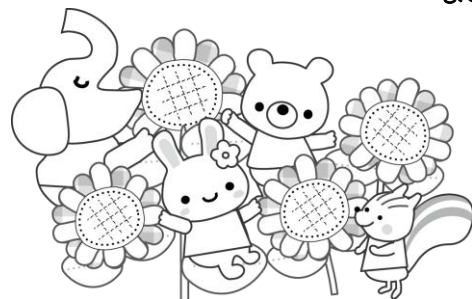
暑くなってきましたね。夏はきゅうりやトマトを食べて、体の中から冷やしましょう。オクラのぬめりは食物繊維です。また、カルシウムや鉄分・ビタミンCを含み、夏バテ解消の味方です。南瓜の黄色はβ-カロテンです。風邪に対する免疫効果を高めてくれます。旬の夏野菜を食べて、夏バテしない身体作りをしましょう！

今月の予定

7月17日(金)…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。
 予定…すいかパンチ
 クッキー
 お茶

今月のフルーツ：メロン・スイカ・プラムなど



	朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
13 27	月 せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 小松菜のお浸し	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳		米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	味噌 豚もも肉	わかめ 玉葱 生姜 小松菜	I単位 - 454 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 23.8g
14 28	火 ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(大根・しめじ) ししゃも(乳児:鱈) 南瓜の煮物 春雨サラダ	ナスのおやき フルーツ 牛乳		米 砂糖 春雨 ゴマ油 酢	味噌 (鱈)ししゃも ハム	しめじ 大根 南瓜 胡瓜 人参	I単位 - 624 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 23.8g
1 15 29	水 クラッカー 牛乳	冷麦 松風焼き もろきゅう	焼きおにぎり (枝豆・チーズ) フルーツ 牛乳		冷麦 パン粉 砂糖	鶏ひき肉 卵 味噌	長葱 生姜 胡瓜	I単位 - 503 kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.5g
2 16 30	木 せんべい 牛乳	バターロール 野菜スープ ローストチキン トマト いんげんの塩ゆで	鮭チャーハン フルーツ 牛乳	昼 食 の 主 材 料	パン 春雨 ゴマ油	鶏もも肉	チンゲン菜 人参 にんにく トマト いんげん	I単位 - 531 kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.6g
3 17 31	金 ビスケット 牛乳	ひじきごはん 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ひらまさの照り焼き ズッキーニとハムの炒めもの	抹茶蒸しパン フルーツ・牛乳 炒り子 誕生会		米 砂糖 油	油揚げ 味噌 絹豆腐 ハム ひらまさ	人参 ひじき なめこ ズッキーニ	I単位 - 461 kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.2g
4 18	土 せんべい お茶	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 真鯛の塩焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し	米粉ケーキ フルーツ お茶		米 砂糖	味噌 油揚げ 鯛	キャベツ 小松菜 人参	I単位 - 524 kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.3g
6	月 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ・絹豆腐) 鯖の塩焼き 茄子の天ぷら ほうれん草のお浸し	野菜まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳		米 油 コーンスターチ 小麦粉	絹豆腐 味噌 鯖 卵	しめじ 茄子 ほうれん草	I単位 - 552 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.0g
7 21	火 ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) ミートローフ 南瓜の煮物 オクラのお浸し	サーター アングギー フルーツ 牛乳		米 パン粉 油 砂糖	味噌 油揚げ 豚ひき肉 卵	もやし 玉葱 南瓜 オクラ	I単位 - 635 kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.0g
8 22	水 せんべい 牛乳	夏野菜カレーライス(乳児ハヤシライス) ゆで卵(1歳トマト) スティック胡瓜 牛乳	三色寒天 炒り子 フルーツ お茶		米 油 ソース カレールウ ケチャップ	豚ひき肉 卵 牛乳	トマト 玉葱 南瓜 パプリカ(赤・黄) 生姜 胡瓜 ズッキーニ にんにく	I単位 - 528 kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.5g
9 23	木 クラッカー 牛乳	ジャージャー麺 金時豆の煮物 キャベツの塩もみ 牛乳	チキンピラフ フルーツ お茶		中華麺 砂糖 ゴマ油 油	豚ひき肉 赤味噌(味噌) 金時豆 牛乳	玉葱 たけのこ 胡瓜 干し椎茸 キャベツ	I単位 - 650 kcal 蛋白質 28.9g 脂質 17.1g
10 24	金 ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・茄子) 焼き鮭 冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	プリン フルーツ お茶 ポップコーン		米 片栗粉 砂糖	鮭 味噌 すりゴマ ねりゴマ	茄子 えのき 冬瓜 ほうれん草	I単位 - 418 kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.8g
11 25	土 せんべい お茶	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鶏肉の味噌漬け焼き さつまいもの甘煮 いんげんのお浸し	ココア 蒸しパン フルーツ お茶		米 麩 砂糖 さつまいも	味噌 鶏もも肉	長葱 わかめ いんげん	I単位 - 455 kcal 蛋白質 17.2g 脂質 6.0g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。
 朝のおやつは1~2才児に提供しています。
 1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)