

令和8年 7月分 献立表

かすみ台第二保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	未満児 0.1.2	以上児 3.4.5
		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 水	ごはん 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のレモン焼き 三色ナムル 果物(オレンジ)	精白米/強化米(サブリ米)/かたくり粉/サラダ油/三温糖/三温糖/ごま油/食パン⑧	牛乳/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/だしパック無添加/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ツナフレークレトルト	玉葱/レモン/レモン(果汁、生)/りよくとうもやし/こまつな/にんじん/パレンシアオレンジ	牛乳 ☆ツナマヨトースト  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	453 kcal 19.0 g 18.1 g 1.6 g	548 kcal 23.5 g 21.9 g 1.8 g
2 木	ジャージャーめん 春雨スープ パンパンジーサラダ 果物(すいか)	中華めん(冷凍)/三温糖/ごま油/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま(いり)/三温糖/精白米/パン粉(乾燥)	牛乳/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/日高昆布/鶏若鶏肉胸(皮なし)/鶏若鶏肉ひき肉/サラダチーズ	玉葱/にんじん/きゅうり/しょうが/にら/りよくとうもやし/トマト/小玉すいか	牛乳 ☆ライスコロッケ  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	474 kcal 21.8 g 16.3 g 1.8 g	531 kcal 23.7 g 16.7 g 2.2 g
3 金	ごはん すまし汁(お麩) 鶏肉のチーズ焼き くずし豆腐の炒め物 果物(バナナ)	精白米/強化米(サブリ米)/小町麩/じゃがいも/三温糖/サラダ油/ごま(いり)/薄力粉/無塩バター/薄力粉/糖	牛乳/だしパック無添加/日高昆布/鶏若鶏肉胸(皮なし)/ビザ用チーズ/しぼり豆腐/しらす干し/スキムミルク	こまつな/長ねぎ/にんじん/玉葱/バナナ	牛乳 ☆マールクッキー  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 18.8 g 19.0 g 1.3 g	560 kcal 20.4 g 20.0 g 1.4 g
4 土	スパゲティナーポリタン コーンとひき肉のスープ ブロッコリーサラダ ゼリー	スパゲティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/オレンジゼリー/塩せんべい/★ハードビスケット	牛乳/ウイニー/鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/牛乳100ml	にんじん/青ピーマン/玉葱/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ	牛乳 せんべい、クッキー  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	509 kcal 18.9 g 18.9 g 1.8 g	545 kcal 19.7 g 18.9 g 2.0 g
6 月	ハンバーガー ミネストローネ ピクルス ミルクプリン	バーガーパン/パン粉(乾燥)/三温糖/じゃがいも/インスタントマカロニ/精白米	牛乳/豚ひき肉/スキムミルク/ベーコン(無添加)/白いミルクプリン(乳)/生鮭	玉葱/キャベツ/にんじん/トマト缶詰(ダイス)/きゅうり/にんじん/玉葱/むきえだまめ(冷凍)	麦茶 ☆鮭おにぎり  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	442 kcal 18.1 g 14.2 g 1.4 g	526 kcal 21.0 g 14.2 g 1.9 g
7 火	セタランチ セタカレー オクラスープ 鶏唐揚げ マカロニサラダ 果物(オレンジ)	精白米/サラダ油/そらめん(指保の糸)/かたくり粉/マカロニ/スパゲティ	牛乳/豚ひき肉/サラダチーズ/ベーコン(無添加)/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ハム(無添加)/カップゼリーの素/カップゼリー	玉葱/にんじん/青ピーマン/おろしにんにく(チューブ)/しょうが/刻みオクラ(冷凍)/きゅうり/パレンシアオレンジ/もも(中)	麦茶 ☆セタゼリー  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	506 kcal 19.2 g 21.7 g 2.5 g	563 kcal 19.9 g 23.1 g 3.1 g
8 水	あんかけ焼きそば 肉団子のスープ ひじきの中華和え 果物(バナナ)	中華めん(ゆで)/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/黒糖蒸しパンmix	牛乳/豚小間/ローリイ/鶏若鶏肉ひき肉/干ひじき(アソビ缶、乾)/ハム(無添加)/スキムミルク	玉葱/にんじん/りよくとうもやし/チンゲンツァイ/葉ねぎ/しょうが/ほうれんそう/こまつな/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/バナナ	牛乳 ☆黒糖蒸しパン  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	442 kcal 21.6 g 15.5 g 1.5 g	522 kcal 23.8 g 18.6 g 1.8 g
9 木	親子丼 味噌汁(舞茸) ごまドレッシングサラダ 果物(メロン) 0.1歳児 オレンジ	精白米/胚芽米/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/白すり胡麻/じゃがいも/サラダ油/薄力粉	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/鶏小間/★たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/だしパック無添加/スキムミルク/のむむ ヨーグルト	玉葱/根みつば/まいたけ/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/にんじん/メロン(露地)	飲むヨーグルト ☆味噌ポテト  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	485 kcal 18.5 g 15.3 g 1.6 g	559 kcal 20.0 g 15.8 g 1.9 g
10 金	ごはん 味噌汁(あおさ) かじきのタルタル焼き 茄子と南瓜のそぼろあん 果物(すいか) 0歳児 バナナ	精白米/強化米(サブリ米)/サラダ油/かたくり粉/強力粉/三温糖/有塩バター	牛乳/ひとえぐさ(素干し)/木綿豆腐/だしパック無添加/まかじき/粉チーズ/鶏若鶏肉ひき肉/ベーコン(無添加)	玉葱/なす/西洋かぼちゃ/小玉すいか/むきえだまめ(冷凍)	牛乳 ☆枝豆パン  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	467 kcal 23.9 g 15.4 g 1.3 g	526 kcal 28.5 g 16.1 g 1.3 g
11 土	ハヤシライス 若布スープ ツナサラダ ヨーグルト	精白米/じゃがいも/サラダ油/ごま(いり)/ごま油/三温糖/食パン ⑧/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/おなかにおいしいヨーグルト	にんじん/玉葱/ねぎ/きゅうり/キャベツ	牛乳 ☆シュガートースト  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	459 kcal 17.0 g 17.9 g 1.7 g	531 kcal 18.3 g 18.9 g 2.0 g
13 月	五分づき米 中華風かき玉スープ 回鍋肉 大根と春雨のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(半つき米)/かたくり粉/ごま油/三温糖/緑豆はるさめ/三温糖/サラダ油/とうもろこし	牛乳/鶏小間/★たまご/豚小間	トマト缶詰(ダイス)/こまつな/長ねぎ/おろしにんにく(チューブ)/キャベツ/にんじん/玉葱/青ピーマン/だいこん/きゅうり/バナナ	牛乳 ☆ゆでとうもろこし  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	458 kcal 19.1 g 15.7 g 1.8 g	527 kcal 21.1 g 16.8 g 2.1 g
14 火	しょうゆラーメン 珍珠丸子 ナムル 果物(メロン) 0.1歳児 オレンジ	中華めん(ゆで)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/ごま油/もち米/ごま(いり)/三温糖/コッペパン(大)/サラダ油/グラニュー糖	牛乳/焼き豚/だしパック無添加/日高昆布/豚ひき肉/カニカマ卵なし/きざみのり	ほうれんそう/玉葱/長ねぎ/たけのこ(ゆで)/しょうが/にんじん/きゅうり/こまつな/りよくとうもやし/メロン(露地)	牛乳 ☆揚げパン  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 kcal 21.3 g 15.6 g 1.2 g	516 kcal 23.0 g 15.7 g 1.4 g
15 水	夏野菜カレーライス ツナと玉葱スープ ツナサラダ ヨーグルト	精白米/胚芽米/サラダ油/三温糖/ホットケーキmix(森永)/メープルシロップ	牛乳/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ツナフレークレトルト/十勝ヨーグルト/スキムミルク/★たまご	にんじん/玉葱/西洋かぼちゃ/なす/さやいんげん/ねぎ/きゅうり/キャベツ	牛乳 ☆ホットケーキ  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	455 kcal 18.0 g 13.9 g 1.6 g	521 kcal 19.8 g 15.1 g 1.8 g

令和8年 7月分 献立表

かすみ台第二保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	未満児 0.1.2	以上児 3.4.5
		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				
16 木	コッペパン オクラスープ あじのラビゴットソース ポテトサラダ 果物(バナナ)	コッペパン(大)/いちごジャム/薄力粉/サラダ油/三温糖/干ひじき(アソビ缶、乾)/鶏小間	牛乳/日高昆布/まあじ/ハム(無添加)/きゅうり/むきえだまめ(冷凍)/バナナ/ごぼう	刻みオクラ(冷凍)/玉葱/にんじん/トマト/きゅうり/むきえだまめ(冷凍)/バナナ/ごぼう	牛乳 ☆ひじきおにぎり  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	445 kcal 18.0 g 13.9 g 1.9 g	536 kcal 23.7 g 14.9 g 2.2 g
17 金	ごはん 味噌汁(もやし) はんぺんフライ ひじきの和え物 果物(すいか) 0歳児 オレンジ	精白米/強化米(サブリ米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま(いり)/お好み焼き粉	牛乳/油揚げ/削り節(マルモト)/★はんぺん(卵・大)/干ひじき(アソビ缶、乾)/だしパック無添加/ハム(無添加)/手まき焼きたてお餅	りよくとうもやし/玉葱/にんじん/ほうれんそう/小玉すいか/キャベツ/長ねぎ	牛乳 ☆お好み焼き  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 21.4 g 18.2 g 1.5 g	534 kcal 21.4 g 17.8 g 1.7 g
18 土	中華丼 トマトスープ もやしのナムル 果物(バナナ)	精白米/ごま油/かたくり粉/ごま(いり)/三温糖/ホットケーキmix(森永)	牛乳/豚小間/ローリイ/むきえび/ベーコン(無添加)/カニカマ卵なし	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/トマト/キャベツ/玉葱/ブロッコリー/もやし/こまつな/バナナ	牛乳 ☆チョコチップ蒸しパン 0.1.2歳児 ココア蒸しパン  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 17.1 g 12.6 g 1.3 g	509 kcal 19.1 g 13.6 g 1.6 g
21 火	ミートなすスパゲティ 冷製ポタージュ コールスローサラダ 果物(オレンジ)	スパゲティ/とうもろこし(冷凍)/サラダ油/三温糖/ホットケーキmix(昭和)/無塩バター/白すり胡麻	牛乳/豚ひき肉/コーンスープ(めいらく)/スキムミルク	にんじん/玉葱/なす/トマト缶詰(ホール)/トマトピューレ/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり/パレンシアオレンジ/ほうれんそう	牛乳 ☆ホパイ棒  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 kcal 21.5 g 22.0 g 1.8 g	605 kcal 23.7 g 24.0 g 2.1 g
22 水	枝豆ご飯 味噌汁(キャベツ) ひれカツ リボンサラダ 果物(すいか) 0歳児 バナナ	精白米/強化米(サブリ米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/マカロニ(7mm丸)/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/★マリーゼ	牛乳/だしパック無添加/しほり/ハム(無添加)/ブルガリアヨーグルト/クリームチーズ/生クリーム/ゼラチン	むきえだまめ(冷凍)/キャベツ/玉葱/にんじん/きゅうり/小玉すいか/ブルーベリー(ジャム)	麦茶 ☆レアチーズケーキ  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	481 kcal 19.2 g 19.7 g 1.1 g	543 kcal 22.0 g 20.8 g 1.2 g
23 木	ごまごはん 味噌汁(冬瓜) あんかけ卵焼き 茄子とピーマンの味噌汁 果物(デラウェア) 0歳児 バナナ	精白米/ごま塩/三温糖/かたくり粉/ごま油/三温糖/ごま(いり)/無塩バター/グラニュー糖/ホットケーキmix(昭和)	牛乳/だしパック無添加/削り節/鶏若鶏肉ひき肉/削り節(マルモト)/ベーコン(無添加)/★たまごヨーグルト/★むきえだまめ	とうがん/葉ねぎ/まいたけ/玉葱/にんじん/なす/青ピーマン/デラウェア/レモン(果汁、生)/レモン	飲むヨーグルト ☆マドレーヌ  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 kcal 19.4 g 16.4 g 1.5 g	559 kcal 21.4 g 17.1 g 1.8 g
24 金	ミルクロール 野菜スープ ポークビーンズ シュフレサラダ 果物(バナナ)	ミルクロール/じゃがいも/三温糖/サラダ油/三温糖/ごま油/精白米	牛乳/日高昆布/豚小間/大豆(国産、ゆで)/ハム(無添加)/らなぎ(かば焼き)	こまつな/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ダイス)/トマトピューレ/きゅうり/キャベツ/バナナ	牛乳 ☆うなむすび  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 kcal 17.0 g 15.3 g 1.6 g	538 kcal 20.1 g 17.1 g 2.1 g
25 土	チキンライス しめじとねぎのスープ ハムサラダ プリン	精白米/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホム)/三温糖/ごま油/★三連プリン(乳・卵)/じゃがいも	牛乳/鶏小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ハム(無添加)	玉葱/にんじん/長ねぎ/ほんしめじ/きゅうり/ブロッコリー	牛乳 ☆ゆでじゃがいも  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 kcal 19.6 g 22.4 g 1.5 g	558 kcal 20.1 g 21.7 g 1.7 g
27 月	ごはん 味噌汁(なめこ) 焼きそば 肉じゃが 果物(オレンジ)	精白米/強化米(サブリ米)/じゃがいも/しらたき/サラダ油/三温糖	牛乳/絹ごし豆腐/だしパック無添加/生鮭/豚小間/フランクフルト(無添加)	なめこ/玉葱/にんじん/パレンシアオレンジ	牛乳 フランクフルト 0歳児 蒸しパン  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	419 kcal 23.1 g 15.8 g 1.6 g	524 kcal 31.7 g 20.0 g 2.0 g
28 火	ごはん 味噌汁(もやし) チキンの照焼き じゃこ青菜の煮びたし 果物(バナナ)	精白米/三温糖/ごま油/マシュマロ/無塩バター/コーンフレーク/フルーツグラノーラ	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/削り節(マルモト)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ちりめんじゃこ/油揚げ	りよくとうもやし/玉葱/こまつな/バナナ	牛乳 ☆マシュマロおこし 0歳児 ホットケーキ  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	478 kcal 18.0 g 17.5 g 1.5 g	578 kcal 22.2 g 20.7 g 1.7 g
29 水	ごはん きのこスープ かじきの酢豚風 わかめサラダ ゼリー	精白米/強化米(サブリ米)/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/三温糖/食パン ⑧/いちごジャム	牛乳/日高昆布/まかじき(ブツ)/ハム(無添加)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	えのきたけ/ほんしめじ/にんじん/玉葱/青ピーマン/たけのこ(ゆで)/キャベツ/きゅうり	牛乳 ☆ジャムバターサンド  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	550 kcal 21.1 g 13.2 g 2.0 g	537 kcal 20.4 g 11.5 g 2.0 g
30 木	しらすごはん すまし汁(豆腐) 春巻き トマトサラダ 果物(すいか) 0歳児 バナナ	精白米/味付き白ごま/春巻きの皮/薄力粉/緑豆はるさめ/ごま油/かたくり粉/サラダ油/三温糖/無塩バター/三温糖/ホットケーキmix(昭和)	牛乳/しらす干し/絹ごし豆腐/削り節(マルモト)/豚小間/スキムミルク	こまつな/りよくとうもやし/にら/トマト/きゅうり/玉葱/キャベツ/にんじん/小玉すいか	牛乳 ☆マーブルケーキ  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	475 kcal 17.4 g 16.6 g 1.4 g	531 kcal 18.5 g 17.3 g 1.7 g
31 金	ドリア風ライス ジュリエンスープ 豚しゃぶサラダ 果物(デラウェア) 0歳児 オレンジ	精白米/胚芽米/とうもろこし(冷凍)/薄力粉/有塩バター/サラダ油/ごま(いり)/三温糖/ごま油/無塩バター/ホットケーキmix(森永)	牛乳/鶏小間/スキムミルク/ベーコン(無添加)/豚ロース(赤肉)/★たまご	にんじん/玉葱/だいこん/セロリ/りよくとうもやし/きゅうり/こまつな/デラウェア/バナナ/レモン(果汁、生)	牛乳 ☆バナナパウンドケーキ  牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 16.2 g 20.0 g 1.3 g	555 kcal 17.6 g 21.7 g 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)  
食材の都合で献立内容を変更する場合があります。  
☆は手作りおやつです。  
3歳以上の子は朝のおやつはありません。

月平均栄養価		未満児	以上児
エネルギー	475 kcal	542 kcal	
たんぱく質	19.4 g	21.7 g	
脂 質	17 g	18.1 g	
食塩相当量	1.6 g	1.9 g	