



亀有りりおっこ保育園 7月 給食献立表



令和8年

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (水)	麦パン パナナ オニオンスープ 魚のグラタン 花野菜サラダ	ライ麦パン、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、ペにさげ、粉チーズ	たまねぎ、パナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ(いちご) おせんべい	エネルギー 380 たんぱく質 19.7 脂質 7.6 食塩相当量 2.3	kcal g g g
2 (木)	ごはん すいか 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 チンゲン菜のあえ物	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、米みそ、しらす干し	すいか、とうもろこし、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでとうもろこし	エネルギー 452 たんぱく質 20.3 脂質 15.8 食塩相当量 2.0	kcal g g g
3 (金)	ゆかりご飯 グレープフルーツ すまし汁 豆腐つくねあんかけ 大根とツナのあえマヨネーズあえ	米、ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、押麦、メープルシロップ、焼ふ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、バター	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、れんこん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 608 たんぱく質 25.0 脂質 21.8 食塩相当量 2.0	kcal g g g
4 (土)	五目ラーメン 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉	オレンジ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 450 たんぱく質 17.5 脂質 16.7 食塩相当量 2.3	kcal g g g
6 (月)	エビピラフ とうがんのスープ チーズのサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、無塩バター、えび、卵、鶏ひき肉、チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、とうがん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 594 たんぱく質 18.2 脂質 23.5 食塩相当量 2.6	kcal g g g
7 (火)	七夕そうめん とり天 ミニかき揚げ オレンジ	干しそうめん、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、にんじん、トマト、オクラ、コーン缶、にんにく、しょうが、さつまいも、みつば、玉ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 誕生ケーキ	エネルギー 627 たんぱく質 22.2 脂質 15.3 食塩相当量 2.8	kcal g g g
8 (水)	ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) 豚汁 かれのい煮つけ 切干し大根のサラダ	米、コーンフレーク、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、かれのい、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	パイナップル、バナナ、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、切り干しだいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 560 たんぱく質 27.5 脂質 13.7 食塩相当量 2.6	kcal g g g
9 (木)	麦パン パナナ コンソメスープ(ラッキー★) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ	米、ライ麦パン、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード・低糖度、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 581 たんぱく質 27.8 脂質 16.0 食塩相当量 2.4	kcal g g g
10 (金)	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 ポークチャップ 白菜とツナのごま酢あえ	米、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ	たまねぎ、はくさい、グレープフルーツ、日本かぼちゃ、にんじん、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 566 たんぱく質 22.4 脂質 22.2 食塩相当量 1.8	kcal g g g
11 (土)	きつねうどん 麦茶 大根とツナのあえ物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	野菜ジュース、りんご、はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 たんぱく質 19.7 脂質 18.9 食塩相当量 1.7	kcal g g g
13 (月)	麻婆丼 卵スープ 春雨サラダ キウイフルーツ	米、砂糖、小麦粉、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、無塩バター、バター、米みそ	キウイフルーツ、りんご、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あさつき、にんにく、しょうが、レモン果汁	お菓子 牛乳100 牛乳130 アップルケーキ	エネルギー 602 たんぱく質 20.9 脂質 19.8 食塩相当量 2.7	kcal g g g
14 (火)	和風きのこスパゲティ 野菜スープ ささ身サラダ オレンジ	スパゲティ、米、マヨネーズ、油、オリーブ油、すりごま、ごま	牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、バター	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 482 たんぱく質 23.8 脂質 13.2 食塩相当量 1.6	kcal g g g
15 (水)	麦パン パナナ オニオンスープ 魚のグラタン 花野菜サラダ	ライ麦パン、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、ペにさげ、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、あさつき	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ(いちご) おせんべい	エネルギー 380 たんぱく質 19.7 脂質 7.6 食塩相当量 2.3	kcal g g g

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさきいもせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
16 (木)	おにぎり どうもろこし ソース焼きそば 豚汁 すいか 鶏のから揚げ	米、焼きそばめん、じゃがいも、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	鶏もも肉、豚肉、豚肉、米みそ、油揚げ	すいか、とうもろこし、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶	エネルギー 856 たんぱく質 30.4 脂質 21.9 食塩相当量 2.4	kcal g g g
17 (金)	ゆかりご飯 グレープフルーツ すまし汁 豆腐つくねあんかけ 大根とツナのマヨネーズあえ	米、ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、押麦、メープルシロップ、焼ふ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、バター	グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、れんこん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 608 たんぱく質 25.0 脂質 21.8 食塩相当量 2.0	kcal g g g
18 (土)	五目ラーメン 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉	オレンジ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 450 たんぱく質 17.5 脂質 16.7 食塩相当量 2.3	kcal g g g
21 (火)	冷やし中華 中華スープ ほうれん草のゴマ味噌あえ オレンジ	生中華めん、食パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、焼き豚、卵、米みそ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブルーベリージャム、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳100 ジャムサンド	エネルギー 458 たんぱく質 21.4 脂質 11.7 食塩相当量 2.8	kcal g g g
22 (水)	タコライス きのこのスープ 切干し大根のサラダ パイナップル(0.1歳バナナ)	米、コーンフレーク、ごま、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、とろけるチーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、バナナ、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、レタス、トマト、切り干しだいこん、しめじ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 560 たんぱく質 27.5 脂質 13.7 食塩相当量 2.6	kcal g g g
23 (木)	麦パン パナナ コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ	米、ライ麦パン、砂糖、フレンチドレッシング、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード・低糖度、コーン缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 581 たんぱく質 27.8 脂質 16.0 食塩相当量 2.4	kcal g g g
24 (金)	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 ポークチャップ 白菜とツナのごま酢あえ	米、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ	たまねぎ、はくさい、グレープフルーツ、日本かぼちゃ、にんじん、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 566 たんぱく質 22.4 脂質 22.2 食塩相当量 1.8	kcal g g g
25 (土)	きつねうどん 麦茶 大根とツナのあえ物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	野菜ジュース、りんご、はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 たんぱく質 19.7 脂質 18.9 食塩相当量 1.7	kcal g g g
27 (月)	麻婆丼 卵スープ 春雨サラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵、無塩バター、米みそ、バター	キウイフルーツ、りんご、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あさつき、にんにく、しょうが、レモン果汁	お菓子 牛乳100 ジョア(プレーン) アップルケーキ	エネルギー 666 たんぱく質 23.4 脂質 16.2 食塩相当量 2.6	kcal g g g
28 (火)	和風きのこスパゲティ 野菜スープ ささ身サラダ オレンジ	スパゲティ、米、マヨネーズ、油、オリーブ油、すりごま、ごま	牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、バター	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 482 たんぱく質 23.8 脂質 13.2 食塩相当量 1.6	kcal g g g
29 (水)	ご飯 すいか みそ汁 フィッシュチリ(インド) チンゲン菜の中華あえ	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、まぐろ、きな粉、米みそ	すいか、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、トマトビュレー、たまねぎ、なす、ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 465 たんぱく質 23.5 脂質 12.7 食塩相当量 1.3	kcal g g g
30 (木)	麦パン パナナ わかめスープ チキンのチーズ焼き コールスローサラダ	じゃがいも、ライ麦パン、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、粉チーズ、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、カットわかめ、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 451 たんぱく質 22.6 脂質 15.0 食塩相当量 2.3	kcal g g g
31 (金)	ご飯 グレープフルーツ みそ汁 煮込みハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ	米、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、無塩バター、ゼラチン	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、カットわかめ、りんご天然果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビール風ゼリー(りんご味) 枝豆風クッキー	エネルギー 488 たんぱく質 21.6 脂質 19.9 食塩相当量 2.8	kcal g g g

今月の平均栄養価 エネルギー:530kcal たんぱく質:22.7g 脂質:16.6g

※栄養価は幼児量の数値になります。

亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻

亀有りりおっこ保育園 7月 前期食献立表



令和8年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		おかゆ ブロッコリーと人参煮	おかゆ 玉ねぎと小松菜煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮
6	7	8	9	10	11
おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	おかゆ 大根と人参煮	おかゆ きゅうりとキャベツ煮	おかゆ 白菜と玉ねぎ煮	おかゆ きゅうりと人参煮
13	14	15	16	17	18
おかゆ 小松菜ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ ブロッコリーと人参煮	おかゆ 大根とじゃがいも煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
20	21	22	23	24	25
	おかゆ ほうれん草ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ きゅうりとキャベツ煮	おかゆ 白菜と玉ねぎ煮	おかゆ 人参ときゅうり煮
27	28	29	30	31	
おかゆ きゅうりと小松菜煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 玉ねぎと白菜煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 7月 中期食・後期食献立表



令和8年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
午前食			おかゆ ブロッコリーと人参のスープ ほうれんそうと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと小松菜のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ほうれん草と白身魚煮 果物
午後食			パン(パン粥) 人参とほうれん草のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	玉ねぎと人参のおじや 小松菜と白身魚煮 果物	大根とキャベツのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	玉ねぎとほうれん草のおじや 人参のそぼろ煮 果物
	6	7	8	9	10	11
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参の味噌汁 じゃが芋と白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 白菜と玉ねぎのスープ かぼちゃの味噌そぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 大根と白身魚煮 果物
午後食	人参ときゅうりのうどん キャベツと白身魚煮 果物	きゅうりと人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	きゅうりと大根のおじや 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 白菜と豆腐煮 果物	きゅうりと大根のおじや 人参のそぼろ煮 果物
	13	14	15	16	17	18
午前食	おかゆ 小松菜ときゅうりのスープ 人参の豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ ほうれんそうと白身魚煮 果物	おかゆ 大根とじゃが芋のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ほうれん草と白身魚煮 果物
午後食	小松菜と人参のうどん きゅうりと白身魚煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	パン(パン粥) 人参とほうれん草のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	人参と大根のうどん キャベツと白身魚煮 果物	大根とキャベツのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	玉ねぎとほうれん草のおじや 人参のそぼろ煮 果物
	20	21	22	23	24	25
午前食		おかゆ ほうれん草ときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 白菜と玉ねぎのスープ かぼちゃの味噌そぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 大根と白身魚煮 果物
午後食		きゅうりと人参のうどん ほうれん草の豆腐煮 果物	きゅうりと玉ねぎのおじや 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 白菜と豆腐煮 果物	きゅうりと大根のおじや 人参のそぼろ煮 果物
	27	28	29	30	31	
午前食	おかゆ 小松菜ときゅうりのスープ 人参の豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと白菜のスープ なすと白身魚煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ きゅうりとそぼろ煮 果物	
午後食	小松菜と人参のうどん きゅうりと白身魚煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	人参と玉ねぎの味噌おじや 白菜のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとキャベツのスープ 人参の白身魚煮 果物	きゅうりとキャベツの味噌うどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。

※そぼろ煮→鶏ひき肉、白身魚煮→カレイ、豆腐煮→絹豆腐を使用しています。