



令和8年度7月 給食献立表

★…郷土料理



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	水	牛乳	野菜ラーメン 鶏肉のみそ焼き さつま芋のレモン煮 オレンジ	牛乳	中華麺 油 ごま油 三温糖 さつま芋 米	鶏もも肉 赤みそ ひじき 油揚げ 牛乳	にんにく しょうが キャベツ チンゲン菜 にんじん 長ねぎ かぼちゃ オレンジ そら豆	552 kcal	23.1 g	1.6 g
15		のりもの ビスケット		ひじき ごはん 茹でそら豆				473 kcal	19.5 g	1.4 g
2・ 16・ 30	木	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ かぶと水菜のすまし汁 りんご	牛乳	米 油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 せんべい	豚もも肉 アレルギー対応ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん かぶ しょうが にんにく トマト缶 キャベツ とうもろこし 水菜 りんご ぶどうジュース	550 kcal	19.2 g	1.6 g
		クラッカー		ぶどう寒天				495 kcal	17.1 g	1.4 g
3	金	牛乳	ごはん さばの梅焼き 納豆和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳	米 油 ホットケーキ粉	さば ひきわり納豆 赤みそ 豆乳 牛乳	ほうれん草 えのき にんじん キャベツ 玉ねぎ バナナ いちごジャム	573 kcal	26.2 g	1.5 g
31		おさつで ポン!		ジャム ケーキ				447 kcal	21.4 g	1.4 g
4	土	牛乳	ごはん 筑前煮 青菜の磯辺和え わかめと豆腐のみそ汁 りんご	牛乳	米 さといも ごま油 三温糖 カップケーキ	鶏もも肉 焼きのり 油揚げ わかめ 赤みそ 牛乳	ごぼう にんじん たけのこ(水煮) 小松菜 もやし りんご	530 kcal	23.0 g	1.6 g
25		ビスケット		カップ ケーキ				444 kcal	19.2 g	1.4 g
6	月	牛乳	ロールパン 鶏肉のカレー焼き ズッキーニと人参のソテー コロコロスープ ヨーグルト	牛乳	ロールパン 米粉 油 じゃが芋	鶏もも肉 鶏むね肉 ヨーグルト 牛乳	ズッキーニ 玉ねぎ にんじん にんにく とうもろこし	519 kcal	24.7 g	1.2 g
		星のコーン スナック		蒸しとう もろこし				416 kcal	22.7 g	1.3 g
7	火	牛乳	▲七夕行事食▼ 七夕ごはん ごま和え そうめん汁 すいか	牛乳	米 三温糖 ごま油 油 白ごま そうめん カルピス液	豚ひき肉 赤みそ たまご かまぼこ 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく いんげん ブロッコリー 長ねぎ きゅうり おくら 干し椎茸 すいか ぶどう・オレンジジュース	528 kcal	21.6 g	1.4 g
		棒 ビスケット		天の川 ゼリー				433 kcal	18.4 g	1.3 g
8	水	牛乳	和風スパゲティ ツナサラダ わかめと油揚げのみそ汁 りんご	牛乳	スパゲティ 油 マヨドレ 米 もち米 ごま油	鶏もも肉 わかめ 焼きのり ツナ 絹ごし豆腐 豚もも肉 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 カリフラワー しめじ えだまめ りんご たけのこ(水煮)	574 kcal	21.7 g	1.4 g
22		のりもの ビスケット		中華おこわ				488 kcal	21.7 g	1.4 g
9	木	牛乳	ごはん 松風焼き はるさめの甘酢和え 豆腐とおくらのみそ汁 メロン	牛乳	米 かたくり粉 油 白ごま はるさめ 砂糖 ごま油 蒸し麺	鶏ひき肉 赤みそ アレルギー対応ハム 絹ごし豆腐 豚もも肉 青のり 牛乳	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん おくら キャベツ メロン	532 kcal	23.0 g	1.4 g
23		クラッカー		焼きそば				465 kcal	19.6 g	1.1 g
10	金	牛乳	ごはん 鮭のみりん焼き 冬瓜と人参煮 青菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳	米 油 三温糖 かたくり粉 食パン マヨドレ	鮭 豚もも肉 白みそ 豚ひき肉 牛乳	とうもろこし とうがん にんじん 小松菜 えのき バナナ 玉ねぎ	539 kcal	26.4 g	1.2 g
24		おさつで ポン!		カレーパン				427 kcal	21.2 g	1.1 g
13	月	牛乳	食パン クリスピーチキン アスパラサラダ キャベツスープ オレンジ	牛乳	食パン 小麦粉 マヨドレ 油 コンフレーク じゃが芋 砂糖 米 ごま油	鶏もも肉 アレルギー対応 ウィンナー 豚ひき肉 牛乳	にんにく アスパラ きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ オレンジ 小松菜	534 kcal	23.4 g	1.7 g
27		星のコーン スナック		チャーハン				451 kcal	19.7 g	1.3 g
14	火	牛乳	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のナムル なめこ豆苗のみそ汁 メロン	牛乳	米 押麦 油 ごま油 白ごま ホットケーキ粉 砂糖	豚もも肉 赤みそ 豆乳 牛乳	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり にんにく なめこ 豆苗 長ねぎ メロン かぼちゃ	526 kcal	21.7 g	1.3 g
28		棒 ビスケット		かぼちゃと レーズン 蒸しパン				429 kcal	18.6 g	1.2 g
17	金	牛乳	★デミカツ丼〈岡山〉 かぶときゅうりの浅漬け 大根とわかめのみそ汁 バナナ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 豆乳バター 三温糖	豚ヒレ肉 わかめ 赤みそ あずき 牛乳	キャベツ きゅうり かぶ にんじん 大根 バナナ	538 kcal	21.2 g	1.3 g
		おさつで ポン!		水ようかん				426 kcal	17.5 g	1.3 g
11	土	牛乳	ごはん 肉野菜炒め シルバーサラダ 青菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳	米 油 はるさめ マヨドレ バームクーヘン	豚もも肉 絹ごし豆腐 赤みそ 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん きゅうり 小松菜 オレンジ	530 kcal	20.4 g	1.4 g
18		ビスケット		バーム クーヘン				427 kcal	17.2 g	1.1 g
21	火	牛乳	夏野菜ピザトースト イタリアンサラダ 鶏肉と野菜の煮込み ヨーグルト	牛乳	食パン 油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 米粉	アレルギー用ハム 豆乳チーズ 鶏もも肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳	玉ねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン ブロッコリー	559 kcal	25.5 g	1.6 g
		棒 ビスケット		米粉の きな粉 蒸しケーキ				432 kcal	21.4 g	1.4 g
29	水	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 青菜ソテー ★だぶ〈佐賀〉 すいか	牛乳	米 油 三温糖 かたくり粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 豆乳バター	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏もも肉 絹生揚げ 赤みそ 牛乳	玉ねぎ しょうが 葉ねぎ ほうれん草 とうもろこし ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 すいか	534 kcal	25.3 g	1.5 g
		のりもの ビスケット		じゃが芋 おやき				447 kcal	20.6 g	1.4 g

※今月の果物は、メロン・オレンジ・りんご・バナナ・すいかを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※栄養価の上段は幼児・下段は乳児の数値となっております。