

令和8年 7月 献立表 認定こども園シオン(たんぽぽ組)

3才未満児 3才以上児

日付	昼食	午後食	エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
1(水)	御飯 鮭のごまマヨ焼き(鮭・マヨネーズ・ごま・塩) 人参とピーマンのウインナー炒め(人参・ピーマン・ウインナー・玉ねぎ・油・塩・コンソメ) かまぼこと玉ねぎのすまし汁(玉ねぎ・かまぼこ・えのき・ねぎ・しょう油・みりん・だし汁)	牛乳/青のりポテト (じゃが芋・塩・青のり・油)	469kcal 18.3g 22.7g	544kcal 21.3g 26.6g
2(木)	御飯 夏野菜のオープン焼き(卵・トマト・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・ズッキーニ・マヨネーズ・コンソメ・塩) もやしと人参の和え物(もやし・人参・ごま・しょう油・砂糖) 小松菜と玉ねぎのスープ(玉ねぎ・小松菜・しょう油・コンソメ・塩)	牛乳 とうもろこし/ビスケット	468kcal 16.7g 18.2g	541kcal 19.7g 20.4g
3(金)	御飯 ボークチャップ(豚肉・玉ねぎ・ピーマン・油・ケチャップ・中濃ソース) ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参・ごま・しょう油・砂糖) 豆腐とえのきのみそ汁(豆腐・えのき・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/ココアクッキー (小麦粉・卵・バター・砂糖)	450kcal 19.1g 17.3g	515kcal 22.5g 18.9g
4(土)	ソース焼きそば(中華麺・豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・油・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・砂糖・塩) チンゲン菜とえのきのスープ(チンゲン菜・えのき・人参・塩・だし汁・しょう油)	牛乳/塩こんぶおにぎり (米・塩こんぶ)	466kcal 19.5g 13.0g	539kcal 23.0g 14.1g
6(月)	御飯 切干大根の卵焼き(卵・切干大根・人参・しょう油・砂糖・塩) じゃが芋とベーコンのマヨ炒め(じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・コンソメ・塩・マヨネーズ・油) キャベツのにんにくスープ(キャベツ・豚ひき肉・えのき・コンソメ・にんにく・しょう油・塩)	牛乳/ジャムサンド (ロールパン・ブルーベリージャム)	478kcal 18.0g 16.7g	555kcal 20.9g 19.1g
七 夕 7(火)	御飯 鶏肉の磯辺焼き(鶏肉・青のり・しょう油・みりん・塩・油) コールスローサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン・酢・塩・マヨネーズ) 天の川スープ(そうめん・かまぼこ・オクラ・人参・しょう油・みりん・塩・だし汁)	牛乳/キラキラフルーツポンチ (グレープジュース・アガー・砂糖・乳酸菌飲料・みかん缶・パイン缶・黄桃缶)	546kcal 21.3g 21.0g	551kcal 20.5g 18.5g
8(水)	御飯 白身魚のごま味噌焼き(かれい・ごま・みそ・しょう油・みりん・砂糖) ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・さつま揚げ・砂糖・しょう油・砂糖・だし汁) チンゲン菜としめじのスープ(チンゲン菜・しめじ・人参・しょう油・塩・だし汁)	牛乳/ふのシナモンラスク (お麴・バター・グラニュー糖・シナモン)	472kcal 23.7g 16.5g	546kcal 28.2g 18.4g
9(木)	御飯 豚肉とブロッコリーの卵炒め(豚肉・ブロッコリー・卵・人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・しょう油・砂糖・油・片栗粉) 春雨サラダ(春雨・人参・きゅうり・もやし・酢・しょう油・砂糖・ごま油) 玉ねぎとわかめのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・えのき・みそ・だし汁)	麦茶 ヨーグルト かりんとう	434kcal 15.9g 12.3g	490kcal 18.0g 12.8g
10(金)	なすのミートスパゲティー(豚肉・なす・玉ねぎ・人参・ケチャップ・トマト缶・ウスターソース・コンソメ・バター・油・塩) きゅうりとコーンのマヨ和え(きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・砂糖・塩) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・しょう油)	牛乳/ツナおにぎり (米・ツナ・ねぎ・しょう油・ごま油)	528kcal 22.0g 19.2g	617kcal 25.8g 22.2g
11(土)	きつね丼(米・鶏肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・油揚げ・豆腐・豚ひき肉・人参・干し椎茸・だし汁・塩・砂糖・しょう油) じゃが芋とわかめのみそ汁(じゃが芋・わかめ・ねぎ・だし汁・みそ)	牛乳 ドーナツ	405kcal 18.3g 19.3g	464kcal 21.3g 22.3g
13(月)	麻婆春雨丼(米・春雨・豚肉・ピーマン・人参・干し椎茸・ねぎ・ごま油・みそ・しょう油・砂糖・中華だし・塩・片栗粉) 豆腐と卵のスープ(豆腐・玉ねぎ・卵・中華だし・しょう油・塩)	牛乳/みそ蒸しパン (蒸しパンミックス・砂糖・牛乳・みそ)	511kcal 18.1g 15.5g	600kcal 21.1g 18.0g
14(火)	御飯 厚揚げと野菜の中華炒め(厚揚げ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・しょう油・砂糖・油・塩・鶏ガラだし・片栗粉) かぼちゃのサラダ(かぼちゃ・人参・きゅうり・砂糖・塩・マヨネーズ) 玉ねぎとえのきのみそ汁(玉ねぎ・えのき・ねぎ・みそ・だし汁)	牛乳/コーンマヨパン (食パン・コーン・玉ねぎ・マヨネーズ)	448kcal 14.1g 17.8g	514kcal 16.0g 20.5g
15(水)	御飯 鶏肉のマーマレード煮(鶏肉・玉ねぎ・マーマレード・しょう油・砂糖・にんにく) ラタトゥイユ(なす・玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・トマト缶・ケチャップ・にんにく・コンソメ・油・砂糖) コーンと卵のスープ(コーン缶・玉ねぎ・卵・牛乳・パセリ・鶏ガラだし・塩)	麦茶 ふかし芋 (さつま芋・塩)	381kcal 12.1g 9.4g	426kcal 13.6g 9.0g

16(木)	御飯 豚肉とレンコンの炒め煮(豚肉・レンコン・玉ねぎ・しょう油・砂糖・塩・油・だし汁) 人参とコーンの和え物(コーン・人参・もやし・しょう油・砂糖) 小松菜と油揚げのみそ汁(小松菜・油揚げ・わかめ・味噌・だし汁)	牛乳/りんごゼリー (りんごジュース・アガー・砂糖)/ウエハース	458kcal 18.8g 14.9g	525kcal 22.0g 16.0g
17(金)	ビーフカレーライス(牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・油・カレールウ) 三色ナムル(小松菜・人参・もやし・しょう油・塩・砂糖・酢・ごま油)	牛乳/抹茶ちんすこう (小麦粉・抹茶・砂糖・油)	544kcal 18.5g 18.9g	636kcal 21.7g 21.4g
18(土)	豚肉となすの冷やしうどん(うどん・豚肉・なす・人参・ねぎ・しょう油・砂糖・片栗粉・だし汁・塩) かぼちゃのそぼろあんかけ(かぼちゃ・鶏肉・しょう油・砂糖・片栗粉)	牛乳/ホットドック (ロールパン・ウインナー・キャベツ・ケチャップ)	523kcal 21.5g 20.7g	607kcal 25.4g 23.2g
21(火)	御飯 なすと挽肉の炒め煮(豚肉・なす・玉ねぎ・人参・しょう油・砂糖・だし汁・油・片栗粉) キャベツと人参のごま和え(キャベツ・人参・砂糖・しょう油・ごま) 豆腐としめじのみそ汁(豆腐・玉ねぎ・しめじ・みそ・だし汁)	牛乳/キャラットケーキ (小麦粉・人参・砂糖・バター・卵・ベーキングパウダー)	503kcal 18.0g 18.5g	583kcal 21.0g 20.8g
22(水)	御飯 魚のチーズピカタ(さわら・塩・小麦粉・卵・チーズ・ねぎ・油) じゃが芋とツナのサラダ(じゃが芋・人参・ツナ・砂糖・しょう油・ごま油・マヨネーズ) ミネストローネ(人参・玉ねぎセロリ・ベーコン・マカロニ・トマト缶・コンソメ・ケチャップ・塩・油)	麦茶/フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん缶・黄桃缶・バナナ)	412kcal 17.7g 12.7g	468kcal 20.3g 14.0g
お誕生会 23(木)	御飯 鶏肉の照り焼き(鶏肉・にんにく・しょう油・みりん・砂糖・油) 納豆和え(ほうれん草・納豆・人参・しょう油・砂糖) かぼちゃの中華スープ(かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・しょう油・塩・鶏ガラだし)	牛乳/ポテトチップス (じゃが芋・油・塩)	457kcal 17.3g 19.4g	527kcal 20.1g 22.1g
24(金)	御飯 チンジャオロースー(豚肉・ピーマン・たけのこ・しょう油・砂糖・しょう油・ごま油・片栗粉) キャベツとハムのナムル(キャベツ・人参・ハム・にんにく・酢・塩・しょう油・砂糖・ごま油) わかめスープ(わかめ・豆腐・玉ねぎ・人参・しょう油・塩・鶏ガラだし)	麦茶/磯おにぎり (米・しらす・青のり・しょう油・だし汁・塩)	428kcal 17.0g 8.6g	486kcal 19.3g 8.4g
25(土)	枝豆のそぼろ丼(米・豚肉・玉ねぎ・枝豆・人参・だし汁・砂糖・しょう油・塩・油・片栗粉) キャベツとえのきのみそ汁(キャベツ・えのき・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/あんバタークッキー (小麦粉・バター・砂糖・卵・こしあん)	460kcal 18.7g 16.9g	533kcal 21.8g 19.4g
27(月)	厚揚げのとりみ丼(厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・しょう油・砂糖・みりん・片栗粉・油) ビーフンのすまし汁(ビーフン・もやし・玉ねぎ・だし汁・しょう油・塩)	麦茶/コーン蒸しパン (蒸しパンミックス・牛乳・コーン・チーズ)	461kcal 18.3g 14.5g	536kcal 21.5g 16.8g
28(火)	御飯 中華風野菜炒め(豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・春雨・にら・しょう油・砂糖・塩・鶏ガラだし) ポテトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり・塩・マヨネーズ・砂糖) しめじともやしのスープ(もやし・しめじ・玉ねぎ・しょう油・塩・だし汁)	麦茶/ミルクみかん寒 (牛乳・みかん缶・アガー・砂糖)	375kcal 11.1g 13.2g	424kcal 12.2g 14.8g
29(水)	御飯 鶏レバーのしょうが煮(鶏レバー・人参・玉ねぎ・しょうが・油・しょう油・砂糖) 人参ときゅうりのごまマヨサラダ(人参・きゅうり・塩・マヨネーズ・砂糖・ごま) キャベツと油揚げのみそ汁(キャベツ・油揚げ・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/黒糖レーズンケーキ (小麦粉・レーズン・バター・卵・牛乳・ベーキングパウダー・黒糖)	526kcal 19.4g 20.1g	614kcal 23.1g 22.8g
30(木)	御飯 さばのみそ煮(さば・しょうが・ねぎ・みりん・砂糖) ほうれん草とコーンの和え物(ほうれん草・人参・コーン・しょう油・砂糖) じゃが芋とズッキーニのスープ(じゃが芋・ズッキーニ・ベーコン・コンソメ・塩・しょう油)	牛乳/冷やしぜんざい (あずき・さつま芋・砂糖・塩)	474kcal 19.5g 15.5g	546kcal 22.9g 16.7g