

令和8年 7月 献立表

認定こども園シオン(未満児クラス)

3才未満児 3才以上児

日付	午前 おやつ	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	延長補食
1(水)	牛乳 クラッカー	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	塩せんべい
2(木)	牛乳 かりんとう	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	フィナンシェ
3(金)	牛乳 ビスケット	御飯 ポークチャップ(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	黒棒
4(土)	牛乳 揚げせんべい	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)	牛乳 ビスケット	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	クリームサンド
七 夕 7(火)	牛乳 ウエハース	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	甘辛せんべい
8(水)	牛乳 小魚せんべい	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 (お麩・バター・グラニュー糖・シナモン)	472kcal 23.7g 16.5g	546kcal 28.2g 18.4g	かりんとう
9(木)	牛乳 サブレ	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	ココアサンド
10(金)	牛乳 ベジタブルスティック	なすのミートスパゲティ (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	塩せんべい
11(土)	牛乳 芋けんぴ	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)	牛乳 うす焼きせんべい	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	フィナンシェ
14(火)	牛乳 ウエハース	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	黒棒
15(水)	牛乳 クラッカー	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	クリームサンド

16(木)	牛乳 かりんとう	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	甘辛せんべい
17(金)	牛乳 ビスケット	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	かりんとう
18(土)	牛乳 揚げせんべい	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)	牛乳 ビスケット	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	ココアサンド
22(水)	牛乳 ウエハース	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	塩せんべい
お誕生会 23(木)	牛乳 小魚せんべい	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	フィナンシェ
24(金)	牛乳 サブレ	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	黒棒
25(土)	牛乳 ベジタブルスティック	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)	牛乳 芋けんぴ	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	クリームサンド
28(火)	牛乳 うす焼きせんべい	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) しめじとまよしのスープ(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	甘辛せんべい
29(水)	牛乳 ウエハース	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	かりんとう
30(木)	牛乳 クラッカー	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	ココアサンド
31(金)	牛乳 かりんとう	御飯 ひじき入り卵焼き(卵・ひじき・人参・しょう油・砂糖・牛乳・塩) レンコンのそぼろ炒め(レンコン・豚肉・玉ねぎ・しょう油・砂糖・油・だし汁) なすのみそ汁(なす・玉ねぎ・えのき・ねぎ・みそ・だし汁)	牛乳/バナナケーキ (小麦粉・卵・バナナ・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー・バター)	489kcal 17.4g 18.6g	569kcal 20.3g 21.1g	塩せんべい

●園では1日に必要な栄養所要量に対し、1～2歳児は約50%、3～5歳児は約40%を目標に提供をしています。

・1～2歳児 エネルギー428～523kcal、たんぱく質10.0～17.5g、脂質10.6～15.9g

・3～5歳児 エネルギー527～644kcal、たんぱく質11.3～19.7g、脂質13.0～19.5g

●行事や教育・保育の都合、食材の仕入れ状況などにより献立内容が変更になることがあります。

●**ピンク色**になっているメニューは新メニューとなります。