

7月 献立表 幼児食

2026 年 7 月

みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん 鶏肉の南部焼き ひじきの煮物 わかめの味噌汁 みかんヨーグルト	〇牛乳 〇せんべい ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	干しひじき、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、みかん缶、いちごジャム	うるち米、いりごま、なたね油、三温糖、じゃがいも、食パン	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、しょうゆせんべい	エネルギー 392kcal たんぱく質 18.7g 脂質 9.8g 炭水化物 61.5g 塩分 2.3g
2 木	ミートドリア にんじんサラダ コンソメスープ バナナ	〇牛乳 〇せんべい ◎揚げパン ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、スイートコーン、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、さつまいも	ケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨドレ、パセリ、食塩、水、コンソメ、しょうゆせんべい、ふんわり食パン	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.0g 炭水化物 72.7g 塩分 1.2g
3 金	ごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 麩のすまし汁 バナナ	〇牛乳 〇ビスケット ◎さつまいもケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	きゅうり、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、三温糖、焼き麩、薄力粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、おろししょうが、米粉、食塩、かつおだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 446kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.4g 炭水化物 69.9g 塩分 1.3g
4 土	冷やし中華 チンゲン菜のナムル オレンジ	〇牛乳 〇ビスケット ◎ヨーグルト ◎せんべい ◎麦茶	豚もも肉、牛乳、ヨーグルト	トマト、きゅうり、スイートコーン、チンゲンサイ、にんじん、ネーブルオレンジ、あおのり	ごま油、三温糖、いりごま	中華めん(卵なし)、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、ハードビスケット、せんべい	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.8g 炭水化物 69.6g 塩分 2.6g
6 月	チンジャオロース丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	〇牛乳 〇ビスケット ◎たこ焼き風ボテ ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、なると、牛乳	青ピーマン、にんじん、たまねぎ、ネーブルオレンジ、あおのり	うるち米、かたくり粉、ごま油、三温糖、緑豆はるさめ、じゃがいも、なたね油	味噌、おろししょうが、鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、米粉、食塩、水、ハードビスケット、ケチャップ、ウスターソース	エネルギー 356kcal たんぱく質 14.0g 脂質 6.7g 炭水化物 64.8g 塩分 1.4g
7 火	七夕ちらし ちくわとピーマンのきんぴら そうめん汁 すいか	〇牛乳 〇せんべい ◎フルーツポンチ ◎牛乳	鶏ひき肉、ちくわ、牛乳	にんじん、スイートコーン、刻みのり、青ピーマン、たまねぎ、オクラ、すいか、粉寒天、りんごジュース、みかん缶	うるち米、三温糖、いりごま、なたね油、そうめん	こいくちしょうゆ、水、食塩、かつおだし、しょうゆせんべい	エネルギー 379kcal たんぱく質 13.7g 脂質 7.9g 炭水化物 67.1g 塩分 1.6g
8 水	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎのすまし汁 バナナ	〇牛乳 〇せんべい ◎かぼちゃのお焼き ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、なす、りょうとうもやし、さやいんげん、チンゲンサイ、にんじん、バナナ、かぼちゃ	うるち米、なたね油、三温糖、かたくり粉	味噌、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい	エネルギー 375kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.0g 炭水化物 62.9g 塩分 1.2g
9 木	夏野菜カレー キャベツサラダ えのきの味噌汁 バナナヨーグルト	〇牛乳 〇せんべい ◎オレンジゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、スイートコーン、えのきたけ、カットわかめ、バナナ、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、なたね油、三温糖	水、カレーの王子さま、こいくちしょうゆ、マヨドレ、味噌、かつおだし、しょうゆせんべい、ばりんこ	エネルギー 461kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.6g 炭水化物 76.6g 塩分 2.8g
10 金	食パン 魚のパン粉焼き フロッキーのフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	〇牛乳 〇ビスケット ◎ゆかりチーズおにぎり ◎牛乳	ます、牛乳、プロセスチーズ	フロッキー、にんじん、スイートコーン、たまねぎ、赤パプリカ、ほうれんそう、バナナ	食パン、パン粉、なたね油、三温糖、うるち米	食塩、マヨドレ、パセリ、米粉、こいくちしょうゆ、コンソメ、水、ハードビスケット、ゆかり	エネルギー 390kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.6g 炭水化物 58.7g 塩分 1.4g
11 土	ひじき丼 ほうれん草のすまし汁 バナナ	〇牛乳 〇せんべい ◎ヨーグルト ◎ビスケット ◎麦茶	鶏ひき肉、牛乳、ヨーグルト	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、ビスケット	エネルギー 397kcal たんぱく質 12.0g 脂質 8.7g 炭水化物 73.1g 塩分 1.2g
13 月	ごはん 鶏肉の南部焼き ひじきの煮物 わかめの味噌汁 みかんヨーグルト	〇牛乳 〇せんべい ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	干しひじき、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、カットわかめ、たまねぎ、みかん缶、いちごジャム	うるち米、いりごま、なたね油、三温糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、しょうゆせんべい、食パン	エネルギー 362kcal たんぱく質 17.4g 脂質 8.9g 炭水化物 57.2g 塩分 1.4g
14 火	ミートドリア にんじんサラダ コンソメスープ バナナ	〇牛乳 〇せんべい ◎揚げパン ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、スイートコーン、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、さつまいも	ケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨドレ、パセリ、食塩、コンソメ、水、しょうゆせんべい、ふんわり食パン	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.0g 炭水化物 72.7g 塩分 1.2g
15 水	ごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 麩のすまし汁 バナナ	〇牛乳 〇ビスケット ◎さつまいもケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	きゅうり、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、三温糖、焼き麩、薄力粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、おろししょうが、米粉、食塩、かつおだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 446kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.4g 炭水化物 69.9g 塩分 1.3g
16 木	冷やし中華 チンゲン菜のナムル オレンジ	〇牛乳 〇ビスケット ◎しらすおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、牛乳、しらす干し	トマト、きゅうり、スイートコーン、チンゲンサイ、にんじん、ネーブルオレンジ、あおのり	ごま油、三温糖、いりごま、うるち米	中華めん(卵なし)、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、ハードビスケット	エネルギー 381kcal たんぱく質 16.1g 脂質 6.9g 炭水化物 66.0g 塩分 1.7g
17 金	チキンピラフ コンソメスープ バナナ	〇牛乳 〇せんべい ◎フルーツヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎麦茶	鶏むね肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、バナナ、みかん缶、もも缶	うるち米	コンソメ、食塩、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、パセリ、しょうゆせんべい、ばりんこ、麦茶	エネルギー 318kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.9g 炭水化物 64.0g 塩分 0.9g
18 土	チンジャオロース丼 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	〇牛乳 〇ビスケット ◎ヨーグルト ◎せんべい ◎麦茶	豚もも肉、ツナ缶、なると、牛乳、ヨーグルト	青ピーマン、にんじん、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、三温糖、緑豆はるさめ、じゃがいも、なたね油	味噌、おろししょうが、鶏ガラスープ、こいくちしょうゆ、米粉、食塩、水、ハードビスケット、せんべい	エネルギー 356kcal たんぱく質 14.0g 脂質 6.7g 炭水化物 64.8g 塩分 1.4g

21	火	ひじき丼 ほうれん草のすまし汁 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎グレープゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏ひき肉、牛乳	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、なたね油、三温糖	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、ばりんこ	エネルギー 397kcal たんぱく質 12.0g 脂質 8.7g 炭水化物 73.1g 塩分 1.2g
22	水	食パン 魚のパン粉焼き フロッキーのフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎ゆかりチーズおにぎり ◎牛乳	ます、牛乳、プロセスチーズ	フロッキー、にんじん、スイートコーン、たまねぎ、赤パプリカ、ほうれんそう、バナナ	食パン、パン粉、なたね油、三温糖、うるち米	食塩、マヨドレ、パセリ、米酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、水、ハードビスケット、ゆかり	エネルギー 390kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.6g 炭水化物 58.7g 塩分 1.4g
23	木	ごはん ハンバーグ 青のりポテト コンソメスープ すいか	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ほうれんそうチヂミ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、あおのり、スイートコーン、りょくとうもやし、こまつな、すいか、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、なたね油、薄力粉、ごま油	水、ケチャップ(小麦なし)、コンソメ、しょうゆせんべい、鶏がらだし	エネルギー 386kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.3g 炭水化物 62.5g 塩分 0.7g
24	金	ごはん 筑前煮 小松菜のおかか和え 油揚げの味噌汁 バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	鶏むね肉、かつお節、油揚げ、牛乳、きな粉	にんじん、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、さといも、三温糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、ハードビスケット	エネルギー 385kcal たんぱく質 17.7g 脂質 7.7g 炭水化物 66.3g 塩分 1.0g
25	土	ミートドリア にんじんサラダ コンソメスープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ヨーグルト ◎ビスケット ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、スイートコーン、バナナ	うるち米、なたね油、三温糖、さつまいも	ケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨドレ、パセリ、食塩、コンソメ、水、しょうゆせんべい、ビスケット	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.0g 炭水化物 72.7g 塩分 1.2g
27	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 麩のすまし汁 バナナ	○牛乳 ○ビスケット ◎さつまいもケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	きゅうり、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、三温糖、焼き麩、薄力粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、おろししょうが、米酢、食塩、かつおだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 446kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.4g 炭水化物 69.9g 塩分 1.3g
28	火	冷やし中華 チンゲン菜のナムル オレンジ	○牛乳 ○ビスケット ◎しらすおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	トマト、きゅうり、スイートコーン、チンゲンサイ、にんじん、ネーブルオレンジ、あおのり	ごま油、三温糖、いりごま、うるち米	中華めん(卵なし)、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、ハードビスケット	エネルギー 406kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.8g 炭水化物 69.6g 塩分 2.6g
29	水	チキンピラフ コンソメスープ バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎フルーツヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎麦茶	鶏むね肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、バナナ、みかん缶、もも缶	うるち米	コンソメ、食塩、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、パセリ、しょうゆせんべい、ばりんこ、麦茶	エネルギー 318kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.9g 炭水化物 64.0g 塩分 0.9g
30	木	ごはん 鶏肉の南部焼き ひじきの煮物 わかめの味噌汁 みかんヨーグルト	○牛乳 ○せんべい ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	干しひじき、にんじん、さやいんげん、干ししいたけ、カットわかめ、たまねぎ、みかん缶、いちごジャム	うるち米、いりごま、なたね油、三温糖、じゃがいも、食パン	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、しょうゆせんべい	エネルギー 392kcal たんぱく質 18.7g 脂質 9.8g 炭水化物 61.5g 塩分 2.3g
31	金	夏野菜カレー キャベツサラダ えのきの味噌汁 バナナヨーグルト	○牛乳 ○せんべい ◎オレンジゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、スイートコーン、えのきたけ、カットわかめ、バナナ、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、なたね油、三温糖	水、カレーの王子さま、こいくちしょうゆ、マヨドレ、味噌、かつおだし、しょうゆせんべい、ばりんこ	エネルギー 461kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.6g 炭水化物 76.6g 塩分 2.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です