

令和8年度

7月献立表

認定こども園モモ

日	曜日		3~5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食		
1 ・ 15 ・ 29	水	昼	雑穀ご飯 ししゃも 切干大根と高野豆腐の煮物 かぶとオクラの味噌汁	切干大根の野菜ご飯 魚の塩焼き 味噌汁	切干大根の野菜ご飯 魚の塩焼き 味噌汁		
		おやつ	きなこ蒸しパン・豆乳	きなこ蒸しパン・豆乳	きなこ蒸しパン・豆乳		
2 ・ 16 ・ 30	木	昼	サラダうどん 果物	鶏ひき肉の野菜ご飯 果物	鶏ひき肉の野菜ご飯 果物		
		おやつ	豆乳芋ごはん	豆乳芋野菜ごはん	豆乳芋野菜ごはん		
3 ・ 17 ・ 31	金	昼	雑穀ご飯 夏野菜のポークカレー 2日果物17日ゆでとうもろこし 3日豆腐とオクラのスープ	夏野菜のポークカレーリゾット トマト	夏野菜のポークカレーリゾット トマト		
		おやつ	コーンご飯のおやき	コーン野菜ご飯	コーン野菜ご飯		
4 ・ 18	土	昼	ひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト えのきと油揚げの味噌汁	ひじきの炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁	ひじきの炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁		
		おやつ	メープルラスク	メープルラスク	メープルラスク		
6	月	昼	雑穀ご飯 鶏の照り焼き 切り干し大根のナムル	鶏ひき肉の野菜ご飯 切り干し大根のナムル	鶏ひき肉の野菜ご飯 切り干し大根のナムル		
		おやつ	ゼリー・ビスケット	ゼリー・せんべい	ゼリー・せんべい		
7	火	昼	七夕そうめん バナナ 小麦饅頭	鶏挽き肉とコーンの野菜ご飯 バナナ	鶏挽き肉とコーンの野菜ご飯 バナナ		
		おやつ	とうもろこしご飯	とうもろこし野菜ご飯	とうもろこし野菜ご飯		
21	火	昼	雑穀ご飯 鮭と夏野菜の豆乳シチュー バナナ	鮭と夏野菜の豆乳シチューリゾット バナナ	鮭と夏野菜の豆乳シチューリゾット バナナ		
		おやつ	人参クラッカー	人参クラッカー	人参クラッカー		
8 ・ 22	水	昼	雑穀ご飯 魚の梅肉焼き ひじきと大豆の煮物 なめこと玉ねぎの味噌汁	ひじきと大豆の野菜ご飯 魚の梅肉焼き 味噌汁	ひじきと大豆の野菜ご飯 魚の梅肉焼き 味噌汁		
		おやつ	元気パン・バナナスムージ	カリカリ坊や・豆乳	カリカリ坊や・豆乳		
9 ・ 23	木	昼	カレーうどん ゆでとうもろこし	カレーリゾット ゆでとうもろこし	カレーリゾット ゆでとうもろこし		
		おやつ	しらすごはんのおやき	しらす野菜ご飯	しらす野菜ご飯		
10 ・ 24	金	昼	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 胡瓜の甘酢漬け 10日いんげん胡麻和え24日すいか	鶏ひき肉と夏野菜のトマトリゾット 胡瓜の甘酢漬け	鶏ひき肉と夏野菜のトマトリゾット 胡瓜の甘酢漬け		
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ		
11 ・ 25	土	昼	チキンライス スパゲッティサラダ しめじと豆腐の味噌汁	チキンライスリゾット スパゲッティサラダ 味噌汁	チキンライスリゾット スパゲッティサラダ 味噌汁		
		おやつ	ゼリー・せんべい	ゼリー・せんべい	ゼリー・せんべい		
13 ・ 27	月	昼	雑穀ご飯 肉じゃが オクラと納豆の和え物 キャベツの味噌汁	肉じゃがの野菜ご飯 味噌汁	肉じゃがの野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	メープルクッキー	いなり野菜ごはん	いなり野菜ごはん		
14 ・ 28	火	昼	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ	ハヤシライスリゾット ひじきサラダ バナナ	ハヤシライスリゾット ひじきサラダ バナナ		
		おやつ	ツナご飯	ツナ野菜ご飯	ツナ野菜ご飯		
平均栄養価		3~5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	432 kcal	エネルギー	426 kcal	エネルギー	397 kcal
		たん白	16.5 g	たん白	12.0 g	たん白	11.4 g
		脂質	8.0 g	脂質	7.1 g	脂質	7.9 g
		炭水化物	71.4 g	炭水化物	69.1 g	炭水化物	68.0 g
		食塩	1.0 g	食塩	0.8 g	食塩	0.8 g
<p>*1~2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。 *3~5歳の手作りおやつは太字で記しています。 *飲み物は通常、麦茶となります。1~5歳児には水曜日のおやつに豆乳がでます。</p>							