

令和8年

7月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事				屋食献立名	材料と体内でのばたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
						熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)
水	1	プール開き	15	カワイ体操プール (さくら・みかん組) 保育参観(ひまわり組)	ねばねば丼 豚汁 バナナ	米、油、砂糖 白ごま、さつまいも 菓子	牛乳、納豆 乾わかめ、削りかつお 刻みのり、豚肉 中みそ、小魚	えのき、おくら 人参、大根 ごぼう、奴ねぎ バナナ	585	21.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、さやえんどう 牛乳、小魚の甘辛、サッポロポテト
木	2	絵本読み聞かせ(すみれ組) 杉本先生リズム指導(午後)	16		さけの塩こうじ焼き 野菜炒め さざみ昆布おかか煮	米、油、砂糖 ごま油、小麦粉 バター	牛乳、鮭、ベーコン 刻み昆布 削りかつお、豆乳	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ ホールコーン、小松菜 バナナ、レモン	536	23.2		牛乳、菓子	牛乳 豆乳バナナケーキ
金	3	カワイ体操プール (さくら・みかん組)	17		鶏肉の照り焼き きゅうりとひじきの和え物 手作りふりかけ	米、油、砂糖 白ごま、ロールパン ケチャップ	牛乳、鶏肉 ちりめん、乾ひじき 小魚、青のり粉 ウインナー	きゅうり、もやし 人参、キャベツ	582	26.3		牛乳、菓子	牛乳 ウインナーサンド
土	4		18		ぶっかけひやむぎ 磯あえ 牛乳	乾ひやむぎ、油 砂糖、白ごま 菓子	牛乳、油揚げ 鶏肉、塩昆布	乾しいたけ、人参 小松菜、キャベツ	495	19.8		牛乳、菓子	4日：ばかうけ 18日：アンパンマンソフトせんべい
月	6	プール			コーンコロケ ツナサラダ 味つけのり オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 パン粉、食パン マーガリン、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉 卵、ツナ缶 もみのり	玉ねぎ ホールコーン 人参、キャベツ きゅうり、オレンジ	696	20.6		牛乳、菓子	牛乳 シュガートースト
火	7	創立記念・七夕・誕生会	21	プール	誕生会(7日) ロールパン 夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ	ロールパン、油 砂糖、乾マカロニ ケチャップ 片栗粉、ウエハース	牛乳、豚ひき肉 豆乳、ピザ用チーズ ウインナー アイスマイルク	玉ねぎ、かぼちゃ 人参、なす、ピーマン クリームコーン缶 キャベツ、小松菜	589	22.5		牛乳、菓子	牛乳、セタフルーツポンチ 牛乳 アイスクリーム ウエハース添え
水	8	絵本読み聞かせ(さくら組) カワイ体操指導(みかん組) 保育参観(すみれ組)	22	カワイ体操指導(さくら組) 絵本読み聞かせ(みかん組)	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 ゆかりちゃんふりかけ	米、油、砂糖 片栗粉、緑豆春雨 ごま油、白ごま 米粉	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、乾わかめ ちりめん、青のり粉 豆乳	人参、キャベツ ゆかり、パイン缶 レーズン	598	20.1		牛乳、菓子	牛乳 米粉のもちもちケーキ
木	9	プール	23	身体計測 (すみれ・さくら・みかん組)	さばのカレーじょうゆ焼き きゅうりの酢の物 とうがんのみそ汁	米、油、砂糖 乾マカロニ	牛乳、さば ちりめん、乾わかめ 油揚げ、中みそ きな粉	きゅうり、もやし 冬瓜、人参 えのき、奴ねぎ	530	23.9		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
金	10		24	プール	冷しゃぶうどん 焼きポテト パイン缶	ゆでうどん、油 砂糖、白ごま ごま油、じゃがいも 菓子	牛乳、豚肉、白みそ 青のり粉、昆布	トマト、きゅうり ホールコーン パイン缶	512	19.1		牛乳、菓子	牛乳、昆布、シガーフライ 牛乳、昆布、横綱あられ
土	11		25		焼きビーフン わかめスープ 牛乳	乾ビーフン、油 じゃがいも、白ごま ごま油、菓子	牛乳、豚肉 厚揚げ、乾わかめ	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし 乾きくらげ、にら	474	16.3		牛乳、菓子	11日：ぼたぼたやき 25日：星たべよ
月	13	プール 保育参観(ひまわり組)	27	避難訓練	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 オレンジ	米、油、砂糖 片栗粉	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、もずく	人参、かぼちゃ なす、玉ねぎ、小松菜 生姜、もやし きゅうり、オレンジ	591	20.6		牛乳、菓子	牛乳 青菜のおにぎり
火	14		28	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	煮魚 切干大根のおかかあえ パイン缶	米、砂糖 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、赤魚 油揚げ 削りかつお、卵	生姜、切干大根 人参、キャベツ きゅうり、パイン缶 レーズン	585	21.5	ひじき ごはん	牛乳、菓子	牛乳 カレンズサブレ
水			29	プール	肉じゃがカレー風味 野菜の和え物 バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 コーンスターチ グラニュー糖 植物性生クリーム	牛乳、豚肉 豆腐	人参、玉ねぎ 糸こんにやく グリーンピース きゅうり、もやし、バナナ	640	20.8		牛乳、菓子	牛乳 ミニココアメロンパン
木			30		豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚三杯酢	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 じゃがいも、菓子	牛乳、豚肉 厚揚げ、青のり粉 ちりめん、小魚	人参、玉ねぎ もやし、小松菜	555	25.2		牛乳、菓子	牛乳 小魚、サッポロポテト
金			31	プール	マーボーなす 青菜のナムル オレンジ	米、砂糖 ごま油、片栗粉 白ごま	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ	人参、玉ねぎ、なす 乾しいたけ、乾きくらげ 奴ねぎ、生姜、小松菜 もやし、オレンジ どうもこし	641	25.9		牛乳、菓子	牛乳 ゆでとうもろこし

暑くて食欲が落ちやすい時期なので、酢やカレー粉を使って食べやすくなるように工夫しています。
また、おくらや冬瓜、なす、きゅうり、かぼちゃといった夏野菜も取り入れたり、ねばねば丼や冷しゃぶうどんなど
夏らしい新献立も登場します。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

誕生会
☆とうもろこしごはん
☆赤魚の竜田揚げ
☆和風サラダ
☆夏の川そうめん汁
☆バナナ

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています
平均の熱量は576kcalでたんぱく質は21.9gです。