



7月の献立表

栄養素	区分		食事摂取基準		給与栄養量	
	乳 児	幼 児	乳 児	幼 児	乳 児	幼 児
熱 量 (kcal)	460	570	521	559		
蛋白質 (g)	15~23	19~29	19.6	21.6		
脂 肪 (g)	10~15	13~19	17.5	18.1		
カルシウム (mg)	210	280	247	234		

乳児：10時おやつ・昼食（主食＋副菜）・3時おやつ

幼児：昼食（主食＋副菜）・3時おやつ

日	曜日	乳 幼 児			使用材料3色食品表			乳 児	乳 幼 児
		主 食	昼 食	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞		10時のおやつ	3時のおやつ
1	水		魚の揚げ浸し・キャベツの梅和え みそ汁・ミニトマト	牛乳・さわら・油あげ・みそ・かつお節・寒天	米・クラッカー・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・ビスケット	生姜・キャベツ・人参・梅干し・かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・ミニトマト・ぶどうジュース		 クラッカー	 ビスケット ぶどうゼリー
2	木		キーマカレー トマトのサラダ・オレンジ	牛乳・合いびきミンチ・ウインナー	食パン・クッキー・砂糖・小麦粉・油・米	人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・冷・にんにく・トマト・きゅうり・パイン缶・オレンジ・ねぎ・バナナ		 クッキー	 バナナ チャーハン
3	金		他人丼 じゃこ入り酢の物・コーン団子のみそ汁	牛乳・豚肉・たまご・しらす干し・みそ・いりこ	米・せんべい・油・砂糖・小麦粉・クッキー	玉ねぎ・人参・ねぎ・キャベツ・コーン・バナナ・もも缶・みかん缶・パイン缶		 せんべい	 クッキー フルーツポンチ
4	土		ジャージャー麺 キャベツの中華和え・ミニトマト	牛乳・豚ミンチ・赤みそ	中華そば・あられ・生中華そば・油・ごま油・かたくりこ・ごま・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ・キャベツ・ミニトマト		 あられ	
6	月		肉じゃが キャベツのごま酢和え・オレンジ	牛乳・豚肉・カルピス・豆腐	米・クラッカー・じゃがいも・砂糖・油・ごま・白玉粉・クッキー	玉ねぎ・人参・グリーンピース・冷・糸こんにゃく・キャベツ・オレンジ・みかん缶・パイン缶		 クラッカー	 クッキー ホワイトポンチ
7	火		鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の酢の物・バナナ	牛乳・鮭・みそ・ベーコン・チーズ	米・おかき・油・砂糖・ごま・ごま油・食パン	玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン・人参・ねぎ・切干し大根・きゅうり・バナナ・ピーマン・キウイフルーツ		 おかき	 キウイ ビスケット
8	水		豚肉のマーマレード焼き もやしの磯辺和え・卵とにらのスープ	牛乳・豚肉・焼きのり・たまご・かつお節・ヨーグルト・寒天	米・せんべい・マーマレード・油・砂糖・クラッカー	グリーンピース・冷・もやし・人参・えのき・ニラ・パイン缶		 せんべい	 クッキー ヨーグルトゼリー
9	木		おからのチキンケト・ポイルキャベツ 春雨とレタスのスープ・ミニトマト	牛乳・おから・とりミンチ・たまご・ベーコン・かつお節	ロールパン・クラッカー・パン粉・かたくりこ・油・春雨・ごま油・米	玉ねぎ・キャベツ・レタス・人参・ミニトマト・バナナ		 クラッカー	 バナナ ゆかりおにぎり
10	金		三色ご飯 もやしのごま酢和え・すまし汁	牛乳・とりミンチ・たまご・豆腐・かつお節・だし昆布・寒天	米・ビスケット・砂糖・油・ごま・ごま油・クッキー	いんげん・冷・もやし・人参・しめじ・ねぎ・もも缶・りんごジュース		 ビスケット	 クッキー りんごゼリー
11	土		わかめうどん 胡瓜のかりこり漬け・オレンジ	牛乳・とり肉・わかめ・かつお節・だし昆布	茹でうどん・あられ・乾うどん・ごま	人参・玉ねぎ・ねぎ・きゅうり・レモン・オレンジ		 あられ	
13	月		鶏肉の照り煮 ひしとじゃこの豚骨サラダ・すまし汁	牛乳・とり肉・ひしと・しらす干し・かつお節・わかめ・豆腐・きなこ	米・ビスケット・油・砂糖・ごま油・ふ・白玉粉・だんご粉	こんにゃく・生姜・人参・きゅうり・コーン・ねぎ・オレンジ		 ビスケット	 白玉団子のきなこかけ
14	火		夏野菜カレーライス グリーンサラダ・バナナ	牛乳・豚肉	米・せんべい・じゃがいも・小麦粉・油・バター・砂糖・無塩バター・ごま	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・人参・枝豆・冷・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・バナナ・すいか		 せんべい	 キウイ さくさく人参クッキー
15	水		高野豆腐のうま煮 もやしのおかか和え・オレンジ	牛乳・高野豆腐・とり肉・ちくわ・かつお節	米・あられ・油・砂糖	玉ねぎ・人参・干しいたけ・いんげん・冷・もやし・オレンジ・とうもろこし・キウイフルーツ		 あられ	 キウイ とうもろこし
16	木		なかよしミートローフ コールスロー・野菜スープ	牛乳・豚ミンチ・かつお節・ツナ	ロールパン・クッキー・かたくりこ・油・砂糖・米	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・レーズン・レタス・バナナ		 クッキー	 バナナ ツナおにぎり
17	金		魚のカラフルマリネ みそ汁・煮豆	牛乳・あじ・油あげ・みそ・いりこ・金時豆・寒天	米・クラッカー・かたくりこ・油・砂糖・ビスケット	玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・キャベツ・人参・みかん缶・みかんジュース		 クラッカー	 ビスケット みかんゼリー
18	土		冷麺 キャベツのゆかり和え・オレンジ	牛乳・ササミのり・かつお節・ちくわ	中華そば・おかき・ごま・ごま油	きゅうり・もやし・人参・キャベツ・オレンジ		 おかき	
21	火		じゃが芋のどぼろ煮 小松菜のごま和え・みそ汁	牛乳・とりミンチ・厚揚げ・みそ・いりこ	米・おかき・じゃがいも・砂糖・油・ごま・食パン・いちごジャム	玉ねぎ・人参・グリーンピース・冷・小松菜・もやし・えのき・なす・ねぎ・オレンジ		 おかき	 オレンジ ジャムサンド
22	水		チンジャオロース わかめスープ・バナナ	牛乳・豚肉・わかめ・かつお節・アイスクリーム	米・せんべい・油・ごま油・かたくりこ・クッキー	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ねぎ・バナナ		 せんべい	 キウイ アイスクリーム
23	木		ポークビーンズ スパゲティサラダ・オレンジ	牛乳・豚肉・大豆水煮	ロールパン・クラッカー・じゃがいも・油・砂糖・スパゲティ・コーンフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース・冷・きゅうり・オレンジ・バナナ		 クラッカー	 バナナ グラノーラ
24	金		牛丼 胡瓜の酢の物・うどん汁	牛乳・牛肉・わかめ・油あげ・だし昆布・かつお節・寒天	米・せんべい・砂糖・油・茹でうどん・ビスケット	人参・玉ねぎ・いんげん・冷・きゅうり・しめじ・ねぎ・トマト・りんごジュース・レモン		 せんべい	 ビスケット トマトゼリー
25	土		なす入りスパゲティ キャベツの甘酢和え・バナナ	牛乳・とり肉・粉チーズ	スパゲティ・おかき・油・砂糖	なす・玉ねぎ・グリーンピース・冷・トマト・キャベツ・人参・バナナ		 おかき	
27	月		筑前煮 キャベツと昆布のなます・すいか	牛乳・とり肉・厚揚げ・刻み昆布・きなこ	米・クッキー・油・砂糖・ごま・わらび粉	人参・こんにゃく・ごぼう・いんげん・冷・干しいたけ・キャベツ・すいか・キウイフルーツ		 クッキー	 キウイ わらび餅
28	火		マーボー豆腐 おくらのごま和え・バナナ	牛乳・豆腐・豚ミンチ・みそ	米・せんべい・砂糖・ごま油・かたくりこ・ごま・ホットケーキミックス・油	玉ねぎ・人参・干しいたけ・生姜・にんにく・ねぎ・オクラ・バナナ・ごぼう・オレンジ		 せんべい	 オレンジ 食しん棒
29	水		魚のマヨネーズ焼き キャベツのレモン漬け・冬瓜のスープ	牛乳・鮭・みそ・わかめ・かつお節・だし昆布・チーズ	米・クラッカー・マヨネーズ・砂糖	キャベツ・人参・レモン・とうがん・枝豆・バナナ		 クラッカー	 バナナ 枝豆・チーズ
30	木		かぼちゃコロケ・ポイルキャベツ もやしスープ・オレンジ	牛乳・合いびきミンチ・おから・たまご・かつお節	ロールパン・クッキー・小麦粉・パン粉・油・米・ごま	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲン菜・人参・生姜・オレンジ・キウイフルーツ		 クッキー	 キウイ おかかおにぎり
31	金		八宝菜 春雨の酢の物・すいか	牛乳・豚肉・えび・かに・かま・カルピス・寒天	米・せんべい・かたくりこ・ごま油・春雨・砂糖・クッキー	人参・玉ねぎ・きくらげ・キャベツ・ピーマン・生姜・きゅうり・すいか		 せんべい	 クッキー ホワイトゼリー
行事食			ごろう寿司・きすのフライ トマトサラダ・七夕汁 すいか	牛乳・たまご・きす・ちくわ・かつお節	おかき・米・砂糖・油・小麦粉・パン粉・そうめん・米粉	干しいたけ・人参・ごぼう・きゅうり・トマト・レーズン・オクラ・すいか・メロン		 おかき	 メロン さくべい

2026年度 三原市こども部こども保育課

7月給食目標 よくかんで食べよう！

食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります。予めご了承ください。