



西綾瀬りりおっこ保育園 7月 給食献立表

令和8年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
01	麦パン オニオンスープ 魚のグラタン キャベツのサラダ	バナナ 麦パン、米、油、すりごま、ごま、パン粉、砂糖	牛乳、さけ、ツナ缶、しらすずし、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、あさつき、しそ	牛乳100 お菓子 牛乳130 冷や汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g
02	ごはん 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 白菜のサラダ	すいか 米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、米みそ	すいか、はくさい、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン おせんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
03	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ	グレープフルーツ 米、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
04	五目ラーメン 麦茶 ほうれん草とツナのおえ物 果物	生中華めん、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
06	エビピラフ コンソメスープ チーズのサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、バター、えび、卵、鶏ひき肉、チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.5 g
07	七夕そうめん 麦茶 鶏肉と野菜の天ぷら オレンジ	干しそうめん、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、カルピス	オレンジ、もも缶、みかん缶、バナナ、キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、オクラ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツポンチ おせんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
08	ごはん みそ汁 かれの煮つけ 切干し大根のサラダ	すいか 米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま、油	牛乳、かれい、かにかまぼこ、卵、米みそ、バター	すいか、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、切り干しだいこん、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.2 g
09	ごはん みそ汁 ポークチャップ ブロッコリーのごま酢あえ	バナナ 米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、卵、ちくわ、米みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、ねぎ、にんじん、糸みつば、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
10	麦パン 野菜スープ チキンのチーズ焼き コールスローサラダ	グレープフルーツ 米、麦パン、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、干しぶどう、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
11	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	わかめうどん ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 3.0 g
13	ひじきご飯 豚汁 小松菜のサラダ キウイフルーツ	ひじきご飯 米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、米みそ	とうもろこし、キウイフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ゆでとうもろこし	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g
14	麦パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ	バナナ 麦パン、ホットケーキ粉、砂糖、フレンチドレッシング	鶏もも肉、バター、卵、牛乳、ホイップクリーム	ぶどう濃縮果汁、バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード、コーン缶、あさつき、みかん缶、キウイフルーツ	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
15	ごはん すまし汁 鮭の大葉みそ焼き チンゲン菜のあえもの	すいか 米、コーンフレーク、焼ふ、砂糖	牛乳、さけ、米みそ	すいか、チンゲンサイ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、しそ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 1.8 g

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。

16	冷やし中華 中華スープ ほうれん草のナムル グレープフルーツ	生中華めん、米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、焼き豚、卵	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ、あさつき、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳100 菜飯おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.4 g
17	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ	パインアップル 米、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	パインアップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、わかめ、バナナ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g
18	五目ラーメン 麦茶 ほうれん草とツナのおえ物 果物	生中華めん、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶	ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
21	ゆかりご飯 すまし汁 豆腐つくねあんかけ 小松菜とツナのあえ物	バナナ 米、小麦粉、黒砂糖、パン粉、マヨネーズ、片栗粉、押麦、焼ふ、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶	バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、れんこん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
22	ごはん みそ汁 かれの煮つけ 切干し大根のサラダ	オレンジ 米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま、油	牛乳、かれい、かにかまぼこ、卵、米みそ、バター	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、切り干しだいこん、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.2 g
23	ソース焼きそば 中華スープ 鶏のから揚げ ブロッコリー、とうもろこし	すいか 焼きそばめん、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉、豚ひき肉	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、あさつき、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 おせんべい アケリアス	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g
24	麦パン 野菜スープ チキンのチーズ焼き コールスローサラダ	グレープフルーツ 米、麦パン、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、干しぶどう、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
25	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	わかめうどん ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、オレンジ、ネーブル、カットわかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.0 g
27	ひじきご飯 豚汁 小松菜のサラダ キウイフルーツ	ひじきご飯 じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、米みそ、粉チーズ、バター	キウイフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g
28	麦パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ	バナナ 麦パン、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、バター	バナナ、キャベツ、りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード、コーン缶、あさつき、レモン汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
29	ごはん みそ汁 フィッシュチリ チンゲン菜のあえもの	すいか 米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	牛乳、まぐろ、米みそ	すいか、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、トマトピューレ、たまねぎ、なす、ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.4 g
30	冷やし中華 中華スープ ほうれん草のナムル グレープフルーツ	冷やし中華 生中華めん、米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、焼き豚、卵	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ、あさつき、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.4 g
31	ごはん 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 白菜のサラダ	オレンジ 米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、米みそ	はくさい、オレンジ、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン おせんべい	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばたばた焼き、雪の宿、アンパンマンせんべい、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

今月の平均栄養価 エネルギー:502kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.4g

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子



西綾瀬りりおっこ保育園 7月 中期食・後期食献立表



令和8年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
午前食			おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ きゅうりのそばろ煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐と小松菜煮 バナナ	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ もやしと人参の味噌汁 豆腐とチンゲン菜煮 バナナ
午後			きゅうりと人参の味噌おじや 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	小松菜と玉ねぎうどん 白菜の味噌そばろ煮 バナナ	きゃべつと玉ねぎの味噌うどん 豆腐と人参煮 バナナ	人参とほうれん草のうどん もやしの味噌そばろ煮 バナナ
	6	7	8	9	10	11
午前	おかゆ きゃべつと玉ねぎの味噌汁 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとさつまいものスープ 豆腐と人参の味噌煮 オレンジ	おかゆ 人参ともやしの味噌汁 白身魚とかぼちゃ煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎの味噌汁 豆腐のきゅうり煮 バナナ	おかゆ じゃがいもときゃべつのスープ 白身魚とほうれん草煮 バナナ
午後	きゅうりと人参のうどん 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	人参ときゅうりのうどん さつまいものそばろ煮 バナナ	かぼちゃと玉ねぎのおじや きゅうりの味噌そばろ煮 バナナ	ブロッコリーと玉ねぎのうどん 豆腐と人参煮 バナナ	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ きゃべつとそばろ煮 バナナ	ほうれん草とじゃがいものうどん 人参の味噌そばろ煮 バナナ
	13	14	15	16	17	18
午前	おかゆ 小松菜と大根の味噌汁 人参のそばろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参のスープ 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ もやしと人参の味噌汁 豆腐とチンゲン菜煮 バナナ
午後	もやしと人参のうどん 豆腐とひじき煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	きゅうりと白菜の味噌おじや チンゲン菜のそばろ煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん きゅうりの味噌そばろ煮 バナナ	きゃべつと玉ねぎの味噌うどん 豆腐と人参煮 バナナ	人参とほうれん草のうどん もやしの味噌そばろ煮 バナナ
	20	21	22	23	24	25
午前		おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参の味噌そばろ煮 バナナ	おかゆ 人参ともやしの味噌汁 白身魚とかぼちゃ煮 オレンジ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎの味噌汁 豆腐のきゅうり煮 バナナ	おかゆ じゃがいもときゃべつのスープ 豆腐とほうれん草煮 バナナ
午後		人参ときゃべつうどん 白身魚と小松菜煮 バナナ	かぼちゃと玉ねぎのおじや きゅうりの味噌そばろ煮 バナナ	人参ときゃべつ味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ きゃべつとそばろ煮 バナナ	ほうれん草とじゃがいものうどん 人参の味噌そばろ煮 バナナ
	27	28	29	30	31	
午前	おかゆ 小松菜と大根の味噌汁 人参のそばろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参のスープ 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐と小松菜煮 オレンジ	
午後	もやしと人参のうどん 豆腐とひじき煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	きゅうりと白菜の味噌おじや チンゲン菜のそばろ煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん きゅうりの味噌そばろ煮 バナナ	小松菜と玉ねぎうどん 白菜の味噌そばろ煮 バナナ	

今月の平均栄養価 (後期) エネルギー:214kcal たんぱく質:8.6g 脂質:3.1g

※午前・午後食に麦茶を提供します。

※白身魚:かれい、そばろ:鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨