

# 献立表

2026/07月分

あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	水	ごま魚(0歳児チーズ)	ごはん,なすと豆腐のみそ汁,牛肉のしぐれ煮,いんげんのツナ和え,オレンジ	ポテトパン,牛乳
02	木	ヨーグルト	夏祭り焼きそば,たこちゃんたこ焼き,焼きとうもろこし,すいか,牛乳	桜海老の炊き込みごはん
03	金	野菜スティック	ガバオライス,もやしスープ,ホタテ風味フライ,カリフラワーのサラダ,メロン	きな粉トースト,牛乳
04	土	ふかし芋	和風スパゲッティ,豆腐ハンバーグ,かぼちゃサラダ,バナナ,豆乳	りんご風味ケーキ
05	日	牛乳	ごはん,みそ汁,焼き餃子,ひじきと人参の煮物,キウイフルーツ	せんべい
06	月	煮豆	ごはん,玉ねぎのみそ汁,赤魚のみりん焼き,里芋とさつま揚げの煮物,オレンジ	和風蒸しパン,牛乳
07	火	かぼちゃペースト	ちらし寿司,七夕汁,星ハンバーグ,豆腐とわかめのサラダ,七夕ゼリー	きな粉ボールクッキー,牛乳
08	水	牛乳	ロールパン,コーンスープ,チキンのトマトソース,キャベツのさっぱりサラダ,バナナ	おやつピビンバ
09	木	ヨーグルト	わかめうどん,ねぎたま焼き,れんこん金平,誕生会ケーキ,牛乳	チキンライス
10	金	野菜スティック	【ご当地:石川】金沢カレー,とんかつ,ブロッコリーとさつま芋のサラダ,メロン,牛乳	卵サンド
11	土	豆乳	ふりかけごはん,小松菜のみそ汁,さばの塩焼き,じゃがいもの甘煮,バナナ	お麩ラスク
12	日	牛乳	ナポリタン,コーンスープ,さつま芋の甘煮,キウイフルーツ	いちごヨーグルト
13	月	チーズ	ごはん,豆腐と春雨のスープ,油淋鶏,ツナサラダ,グレープフルーツ	パインケーキ,牛乳
14	火	いちご豆乳	コッペパン,ほうれん草のスープ,ポテトグラタン,えびのイタリアンサラダ,バナナ	昆布おにぎり
15	水	きなこ豆	麦ごはん,あざりのみそ汁,豚肉の甘酢炒め,オムレツ,パイナップル	セサミクッキー,牛乳
16	木	ヨーグルト	ペペロンチーノ風スパゲッティ,かつおフライ,コーンポテトサラダ,メロン,牛乳	野菜そぼろごはん
17	金	バナナ	コーンごはん,じゃが芋のみそ汁,3種の野菜入り鶏つくね,小松菜のごま和え,すいか	オレンジフレンチトースト,牛乳
18	土	ふかし芋	ハヤシライス,ハムステーキ,ブロッコリーのソテー,バナナ,豆乳	マカロニきな粉
19	日	牛乳	ごはん,みそ汁,肉団子,切干し大根の旨煮,キウイフルーツ	せんべい
20	月	小魚せんべい	ごはん,みそ汁,赤魚の煮付け,ひじきと人参の煮物,オレンジ	ビスケット,牛乳
21	火	煮豆	麦ごはん,トマトと卵のスープ,ふんわりナゲット,ゴーヤとちくわの中華炒め,グレープフルーツ	コーン蒸しパン,牛乳
22	水	牛乳	ロールパン,チキンスープ,白身魚のタルタル焼き,スパゲティサラダ,オレンジ,☆牛乳	納豆ごはん
23	木	ヨーグルト	冷やし中華みそだれ,野菜コロッケ,海藻サラダ,パイナップル,牛乳	しらすチャーハン
24	金	さつまいも	ひじきごはん,夏野菜のみそ汁,鶏肉の塩麹焼き,おくらのごま和え,すいか	マヨコーントースト,牛乳
25	土	豆乳	ごはん,わかめの中華スープ,麻婆豆腐,青菜のナムル,バナナ	レーズンケーキ
26	日	小魚せんべい	カレーライス,中華風ポテト,キウイフルーツ,牛乳	ジャムサンドクラッカー
27	月	かぼちゃペースト	ごはん,里芋のみそ汁,豆腐の野菜あん,ほうれん草のしらすあえ,オレンジ	にんじんボンデケーキ,牛乳
28	火	牛乳	食パン,かぶのコンソメスープ,ミートソースペンネ,フライドポテト,バナナ	鮭玉ごはん
29	水	きなこ豆	発芽玄米ごはん,いんげんのみそ汁,あじの南蛮漬け,かぼちゃの甘煮,グレープフルーツ	レモンケーキ,牛乳
30	木	ヨーグルト	肉うどん,きすの天ぷら,豆サラダ,すいか,牛乳	五平もち風
31	金	バナナ	ピラフ,ココロスープ,鶏肉のマーマレード焼き,さつま芋サラダ,パイナップル	クロックムッシュ,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	479	18.7	14.6	207	2.5	200	0.27	0.33	29	4.7	1.3
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	103	101	101	97	119	106	108	94	104	118	93