



2026年7月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	水	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き トマトのサラダ みそ汁 オレンジ	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ロース、黄粉、スキムミルク	炒め油、三温糖、薄力粉、上新粉、油	玉ねぎ、生姜、ネギ、キャベツ、トマト、人参、ホールコーン、かぼちゃ、えのき、水菜、ワカメ、オレンジ	濃口醤油、みりん、酒、酢、薄口醤油、だし汁、みそ、塩、水	エネルギー 279kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.8g 炭水化物 30.0g 塩分 1.3g
2	木	ごはん (ふりかけ)	じゃが豚 もやしと青梗菜の和え物 けんちん汁 パイン	カルシウムお好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、鯉節、厚揚げ、スキムミルク、豆腐、じゃこ、ピザ用チーズ、卵	炒め油、じゃが芋、糸こんにゃく、三温糖、つきこんにゃく、薄力粉	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、キャベツ、もやし、チンゲン菜、ごぼう、白ネギ、パイン缶、小松菜、水菜、青のり	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、お好み焼きソース、水	エネルギー 312kcal たんぱく質 19.8g 脂質 7.8g 炭水化物 47.0g 塩分 1.9g
3	金	ごはん (のり)	魚と野菜のちぎり天 ひじきと枝豆のサラダ みそ汁	米粉かぼちゃもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚すり身、スキムミルク、豆腐、油揚げ、黄粉	片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、油、じゃが芋、米粉	ピーマン、ごぼう、人参、干し椎茸、きくらげ、ネギ、ひじき、むき枝豆(冷凍)、水菜、玉ねぎ、えのき、小松菜、かぼちゃ	濃口醤油、みりん、酒、酢、塩、だし汁、みそ、水	エネルギー 319kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.7g 炭水化物 39.8g 塩分 1.3g
4	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鯉節、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソース、塩、カルテツサブレ	エネルギー 363kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 53.9g 塩分 1.5g
6	月	ごはん (ふりかけ)	厚揚げの中華炒め レバーのソース煮 みそ汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚肉、鶏レバー、油揚げ、スキムミルク、卵	片栗粉、ごま油、三温糖、強力粉、薄力粉、揚げ油	キャベツ、もやし、人参、ニラ、にんにく、生姜、玉ねぎ、なす、なめこ、小松菜、オレンジ、かぼちゃ	塩、薄口醤油、酒、ウスターソース、酢、濃口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 323kcal たんぱく質 23.3g 脂質 11.7g 炭水化物 33.8g 塩分 1.6g
7 七夕会	火	ごはん (ふりかけ)	花しゅうまい 短冊サラダ 七夕すまし汁	果汁のフルーツポンチ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、かまぼこ	ぎょうざの皮、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油、麺(そうめん)	玉ねぎ、人参、グリーンピース、干し椎茸、生姜、大根、きゅうり、オクラ、ホールコーン、ネギ、粉寒天、バナナ、みかん缶、パイン缶	薄口醤油、濃口醤油、酒、酢、だし汁、塩、果汁アイス	エネルギー 227kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.1g 炭水化物 34.9g 塩分 1.1g
8	水	ごはん (ふりかけ)	大豆ナゲット ツナサラダ みそ汁	プチパンケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豆腐、鶏ひき肉、シーチキン、油揚げ、スキムミルク、卵、牛乳	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、油、じゃが芋、薄力粉、マーガリン	ワカメ、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、えのき、ネギ	塩、ケチャップ、濃口醤油、酢、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 273kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.0g 炭水化物 34.0g 塩分 1.5g
9	木	ごはん (のり)	焼き魚 チーコロサラダ 納豆 たまねぎ汁 オレンジ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、チーズ、ベーコン、キッズ納豆、油揚げ、スキムミルク	油、三温糖、つきこんにゃく	きゅうり、人参、トマト、ホールコーン、生姜、えのき、白ネギ、オレンジ、バナナ、みかん缶、パイン缶	塩、酒、酢、薄口醤油、濃口醤油、だし汁	エネルギー 265kcal たんぱく質 22.7g 脂質 8.7g 炭水化物 28.2g 塩分 1.1g
10	金	ごはん (ふりかけ)	ポテトオムレツ キャベツのソテー かぼちゃのスープ	にんじんポンデケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	シーチキン、ピザ用チーズ、スキムミルク、卵、ウインナー、鶏肉、ベーコン	じゃが芋、油、米粉、片栗粉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、キャベツ、ピーマン、かぼちゃ、水菜	塩、ケチャップ、ウスターソース、薄口醤油、水	エネルギー 336kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.6g 炭水化物 40.9g 塩分 1.6g
11	土	おにぎり (ふりかけ)	冷しゃぶそうめん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	麺(そうめん)、白ごま、三温糖	人参、ホールコーン、ワカメ、さやいんげん、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、カルテツサブレ	エネルギー 357kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.3g 炭水化物 49.3g 塩分 2.1g
13	月	ごはん (ふりかけ)	ジャージャン豆腐 ワカメとじゃこの酢物 卵入り中華スープ オレンジ	じゃこせん 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚ひき肉、じゃこ、卵	片栗粉、三温糖、ごま油、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、ニラ、にんにく、きゅうり、ワカメ、もやし、チンゲン菜、ネギ、オレンジ	みそ、赤みそ、酒、酢、薄口醤油、塩、濃口醤油、ベーキングパウダー、果汁アイス	エネルギー 240kcal たんぱく質 12.7g 脂質 12.0g 炭水化物 22.6g 塩分 1.3g
14	火	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き ポテトサラダ しめじとベーコンのスープ パイン	トマトブリッツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ピザ用チーズ、ロースハム、ベーコン、スキムミルク	じゃが芋、薄力粉、三温糖、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、きゅうり、しめじ、ネギ、パイン缶、トマト	ケチャップ、濃口醤油、みりん、酒、マヨネーズ、塩、薄口醤油、水	エネルギー 294kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.1g 炭水化物 28.4g 塩分 1.7g
15	水	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ じゃことキャベツのごまサラダ ハムと野菜のスープ オレンジ	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、豚肉、じゃこ、ロースハム、卵、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、白ごま、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しめじ、オレンジ、あんず	ケチャップ、トマトピューレ、薄口醤油、酢、濃口醤油、バセリ、塩、水	エネルギー 302kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.7g 炭水化物 38.0g 塩分 1.5g
16	木	ごはん (麦飯)	夏野菜カレー ピクルス らっきょう	とうもろこし ヨーグルトドリンク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク、牛乳	三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ピーマン、ホールコーン、大根、きゅうり、らっきょう、とうもろこし	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 284kcal たんぱく質 12.3g 脂質 9.2g 炭水化物 43.6g 塩分 1.9g
17	金	ごはん (ふりかけ)	納豆ぎょうざ 春雨の酢物 すまし汁	ミルクもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	挽きわり納豆、じゃこ、ロースハム、豆腐、かまぼこ、スキムミルク、黄粉	ぎょうざの皮、揚げ油、春雨、三温糖、片栗粉	ニラ、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、水菜、ワカメ	濃口醤油、みりん、酢、薄口醤油、だし汁、塩、水	エネルギー 228kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.8g 炭水化物 33.0g 塩分 1.1g
18	土	ごはん (麦飯)	中華丼 わかめスープ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鶏肉、牛乳	炒め油、片栗粉、白ごま、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、干し椎茸、ワカメ、ネギ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、酒、みりん、カルテツサブレ	エネルギー 277kcal たんぱく質 13.8g 脂質 13.0g 炭水化物 30.2g 塩分 1.5g
20	月	海の日								
21	火	ごはん (ふりかけ)	ツナの和風スバゲティ 卵とトマトのスープ バナナ	手作りピザ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、卵、ベーコン、ウインナー、ピザ用チーズ、スキムミルク	スパゲッティ、油、片栗粉、強力粉、薄力粉	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、ネギ、刻みりのトマト、水菜、バナナ、なす、ピーマン、ホールコーン	塩、濃口醤油、酒、薄口醤油、ドライイースト、ぬるま湯、トマトピューレ、ケチャップ、水	エネルギー 406kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.0g 炭水化物 57.1g 塩分 2.6g
22	水	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ 小松菜とちくわのお浸し みそ汁 オレンジ	麩のラスク 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ、ちくわ	炒め油、三温糖、麩、マーガリン	キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、干し椎茸、小松菜、えのき、かぼちゃ、なめこ、水菜、ワカメ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みりん、みそ、果汁アイス	エネルギー 212kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.6g 炭水化物 26.4g 塩分 1.5g
23 誕生日会	木	ごはん	ドライカレー、塩唐揚げ コーン入りミートローフ ウインナー、あっさりじゃこパスタ フレンチサラダ すまし汁、すいか	レモンケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、チーズ、鶏肉、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、卵、生クリーム、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、パン粉、スパゲッティ、油、三温糖、麩	玉ねぎ、人参、にんにく、グリーンピース、ホールコーン、小松菜、キャベツ、きゅうり、レーズン、ワカメ、ネギ、すいか、レモン汁	塩、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、酒、薄口醤油、濃口醤油、みりん、酢、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 652kcal たんぱく質 75.3g 脂質 31.5g 炭水化物 64.4g 塩分 3.2g
24	金	ごはん (のり)	魚の中華風煮 かぼちゃのごま和え 厚揚げの生姜スープ	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、厚揚げ、黄粉、スキムミルク	春雨、片栗粉、ごま油、黒ごま、食パン、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、きくらげ、かぼちゃ、きゅうり、小松菜、白ネギ、生姜	薄口醤油、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、塩、水	エネルギー 345kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.1g 炭水化物 43.3g 塩分 1.8g
25	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、牛乳	ごま油、三温糖、麺(冷やし中華)	トマト、きゅうり、もやし、ホールコーン、干し椎茸、バナナ	濃口醤油、酒、酢、カルテツサブレ	エネルギー 377kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.0g 炭水化物 55.7g 塩分 1.7g
27	月	ごはん (ふりかけ)	酢豚 青梗菜のナムル すまし汁	米粉のコーン入りチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、豆腐、かまぼこ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、米粉、白ごま、ごま油	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、干し椎茸、チンゲン菜、もやし、ホールコーン、えのき、水菜、ワカメ、ニラ	濃口醤油、酒、ケチャップ、酢、薄口醤油、だし汁、塩、水	エネルギー 298kcal たんぱく質 18.0g 脂質 8.8g 炭水化物 38.3g 塩分 1.7g
28	火	ごはん (のり)	魚の変わり焼き 小松菜のコールスロー ジャーマンスープ パイン	オニオンクラッカー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鶏肉	パン粉、三温糖、油、じゃが芋、薄力粉	キャベツ、小松菜、人参、ホールコーン、レモン汁、玉ねぎ、パイン缶	酒、塩、マヨネーズ、バセリ、酢、濃口醤油、ベーキングパウダー、果汁アイス	エネルギー 249kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.4g 炭水化物 28.6g 塩分 1.2g
29	水	ごはん (ふりかけ)	焼肉風炒め ワカメの酢物 すまし汁 オレンジ	チーズカレー豆乳蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、魚肉ソーセージ、チーズ、豆乳、スキムミルク	ごま油、三温糖、春雨、油、薄力粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、きゅうり、ワカメ、えのき、小松菜、ネギ、オレンジ	濃口醤油、みりん、酒、酢、薄口醤油、だし汁、塩、水、カレー粉、ベーキングパウダー	エネルギー 251kcal たんぱく質 14.3g 脂質 5.6g 炭水化物 37.1g 塩分 1.6g
30	木	手作りパン (プレーン)	大麦と野菜のスープ ひじきのサラダ	焼きおにぎり(じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ウインナー、ベーコン、じゃこ	強力粉、三温糖、マーガリン、押麦、じゃが芋、油、米	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ひじき	ドライイースト、塩、水、ケチャップ、薄口醤油、濃口醤油、酢	エネルギー 183kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.4g 炭水化物 30.6g 塩分 1.3g
31	金	ごはん (ふりかけ)	白身魚のレモンソースがけ スパサラ かぼちゃとベーコンのスープ	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ロースハム、ベーコン、スキムミルク、卵	片栗粉、揚げ油、三温糖、サラスパ、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、ネギ、レモン汁、きゅうり、ホールコーン、かぼちゃ、しめじ、レーズン	薄口醤油、濃口醤油、酒、マヨネーズ、バセリ、塩、ベーキングパウダー、水	エネルギー 311kcal たんぱく質 21.1g 脂質 7.6g 炭水化物 41.6g 塩分 1.7g

お知らせ
◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかます。
◆手作りふりかけは、いしに、鯉節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。