

献立表（幼児）

2026年7月

SunSun保育園

日	時間帯	材 料 名	
1 水	昼食	カレーライス ズッキーニのコールスロー パイン	牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ハム、ズッキーニ、コーン缶、食塩、マヨネーズ エネルギー517kcal 食塩2.1g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
2 木	昼食	たぬきごはん 鶏のから揚げ シルバーサラダ 卵のみそ汁	米、あおのり、めんつゆ・ストレート 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ
	午後おやつ	パウンドケーキ、牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵 エネルギー816kcal 食塩2.6g
3 金	昼食	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 切干大根のごまネーズ バナナ	米、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ、にんじん エネルギー512kcal 食塩1.1g
	午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
4日土曜日 お 弁 当 の 日			
6 月	昼食	ごはん 大豆の五目煮 里芋とツナのサラダ ミニトマト、オレンジ	米、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、こんぶ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、しょうゆ さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー654kcal 食塩2.1g
	午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉
7 火	昼食	七タそうめん ☆のハンバーグ ブロッコリーの塩昆布 ミニトマト、バナナ	干しそうめん、オクラ、ハム、砂糖、食塩、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、卵、にんじん 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、こしょう、ケチャップ、にんじん ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー499kcal 食塩3.5g
	午後おやつ	七タゼリー、チーズ	カルピス、水、粉かんでん、砂糖、みかん缶
8 水	昼食	豚こまビビンバ丼 三糸湯、オレンジ	豚肉、食塩、小麦粉、大豆もやし、人参、ほうれんそう、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、おろししょうが、米、だし入りみそ ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	エネルギー535kcal 食塩2.0g
9 木	昼食	麦ごはん さばの塩焼き ツナカレーそうめん 玉ねぎの味噌汁、バナナ	米、押麦、水 さば、食塩 干しそうめん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ツナ水煮缶、マヨネーズ、めんつゆ・ストレート、カレー粉 たまねぎ、にんじん、油揚げ、木綿豆腐、まいたけ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、こまつな
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ エネルギー639kcal 食塩2.2g
10 金	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 ニラのマヨネーズ和え ミニトマト、バナナ	米、押麦、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ（うすくち）、マヨネーズ エネルギー654kcal 食塩1.9g
	午後おやつ	ベイクドじゃが、牛乳	じゃがいも、油、食塩、パセリ粉
11 土	昼食	豚肉とキャベツの丼 いもとのりの中華スープ パイン	豚肉、酒、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、油、みそ、砂糖、しょうゆ、米、にんじん、米 じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり、にんじん
	午後おやつ	お菓子	エネルギー929kcal 食塩1.4g
13 月	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとおからのサラダ 小松菜のすまし汁 オレンジ	米、水 鶏もも肉、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー565kcal 食塩2.1g
	午後おやつ	アメリカンドッグミニ、牛乳	ウインナーソーセージ、ホットケーキ粉、ホットケーキ粉、卵、牛乳、油
14 火	昼食	豚しゃぶゴマだれパスタ コンソメスープ 海藻サラダ、バナナ	スパゲティ、豚肉、きゅうり、レタス、ごまドレッシング、しょうゆ ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも、にんじん ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー637kcal 食塩2.1g
15 水	昼食	なすと豚ひき肉の甘みそ丼 えのきと豆腐のたまごスープ パイン	米、水、なす、ピーマン、人参、油、豚ひき肉、舞茸、にんにく、しょうが、ねぎ、ごま油、水、みそ、醤油、酒、砂糖、片栗粉 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー533kcal 食塩2.2g
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶
16 木	昼食	麦ごはん 鮭の竜田揚げ さつま芋の味噌汁 ブロッコリーとツナのサラダ パイン	米、押麦、水 さけ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 さつまいも、にんじん、はくさい、こまつな、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 ブロッコリー、ツナ油漬缶、卵、マヨネーズ、酢、食塩 エネルギー628kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
17 金	昼食	ごはん 韓国風スタミナ炒め カルちゃん和風サラダ ミニトマト、バナナ	米、水 豚肉、玉ねぎ、大根、にら、ねぎ、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、ごま油、にんじん ツナ味付缶、しらす干し、ひじき、小松菜、キャベツ、コーン缶、にんじん、しょうゆ、油、酢、醤油、砂糖、食塩、すりごま エネルギー611kcal 食塩3.7g
	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ
18 土	昼食	親子丼 小松菜の味噌汁 パイン	米、水、鶏もも肉、人参、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、卵、みつば、焼きのり 木綿豆腐、こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、にんじん
	午後おやつ	お菓子	エネルギー590kcal 食塩2.3g
21 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ポークビーンズ ブロッコリーの塩昆布 オレンジ	豚肉、酒、大豆、じゃがいも、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩、パセリ粉 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー416kcal 食塩1.6g
	午後おやつ	カリカリごまいりこ、牛乳	いわし(煮干し)、砂糖、ごま、はちみつ、水
22 水	昼食	鶏肉と小松菜のクリーム丼。 コンソメスープ、パイン	米、鶏もも肉、こまつな、にんじん、油、豆乳、洋風だしの素、食塩、米粉 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん
	午後おやつ	フレンチトースト、牛乳	食パン、卵、砂糖、牛乳、きな粉、砂糖 エネルギー577kcal 食塩1.9g
23 木	昼食	のり佃煮御飯 たららの煮付け 小松菜のサラダ もずくみそ汁、バナナ	米、のり佃煮 たら、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁
	午後おやつ	オレンジゼリー	粉かんでん、砂糖、水、オレンジ果汁50%飲料 エネルギー439kcal 食塩2.7g
24 金	昼食	麦ごはん ポテトのキャベツ焼き もやしとわかめのナムル 豆乳ごまみそ汁 バナナ	米、押麦、水 豚ひき肉、マッシュポテト、キャベツ、食塩、片栗粉、油、あおさ もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ じゃがいも、こまつな、にんじん、ベーコン、調整豆乳、ねりごま、かつおだし汁、みそ エネルギー533kcal 食塩2.0g
	午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん
25日土曜日 お 弁 当 の 日			
27 月	昼食	麦ごはん 和風ハンバーグ さつま芋とチーズのサラダ もずくスープ、パイン	米、押麦、水 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、食塩、牛乳、パン粉、卵、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、食塩、れんこん、しそ さつまいも、たまねぎ、ベーコン、チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト(無糖)、しょうゆ ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	お菓子、牛乳	エネルギー786kcal 食塩2.4g
28 火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ラザニア コンソメスープ ブロッコリー、パイン	スパゲティ、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、おろしにんにく、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、油、食塩、粉チーズ じゃがいも、洋風だしの素、パセリ粉、食塩、ベーコン、たまねぎ、にんじん エネルギー535kcal 食塩1.7g
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム
29 水	昼食	納豆そぼろ丼 卵のみそ汁、パイン	七分つき米、豚ひき肉、挽きわり納豆、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)
	午後おやつ	バナナケーキ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、バナナ エネルギー685kcal 食塩2.1g
30 木	昼食	ごはん さわらのコーンマヨ焼き きゅうりの華風サラダ とろろ昆布みそ汁 バナナ	米、水 さわら、食塩、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 にんじん、まいたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、とろろこんぶ、カットわかめ、たまねぎ エネルギー540kcal 食塩1.9g
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩
31 金	昼食	わかめ御飯 擬製豆腐 鉄分サラダ 小松菜の味噌汁 バナナ	米、まぜこみしゃけわかめ 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ひじき、しいたけ、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、食塩、油 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン(冷凍)、しょうゆ、すりごま 木綿豆腐、こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、にんじん エネルギー6969kcal 食塩2.8g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。
 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。
 ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

