



献立予定表

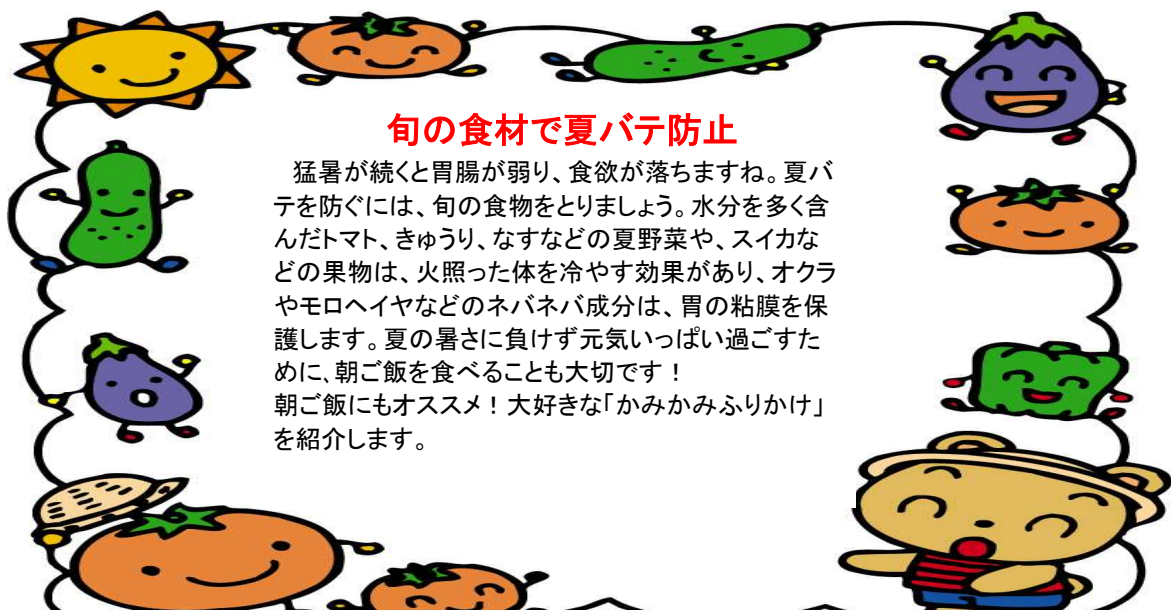
(令和8年7月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	水	ごはん みそ汁 いわしの生姜煮 大根とちくわのさっと炒め オレンジ	ごはん もやし 青菜 厚揚げ だしの素 みそ いわしの生姜煮 大根 ちくわ ピーマン ごま油 生姜汁 めんつゆ 砂糖 酒 塩 オレンジ	ツナチーズトースト	573	24.0	17.0	2.18	
2	木	カレーライス 切り干し大根のサラダ スイカ	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレールー サラダ油 ごはん もち麦 ゆで卵 切り干し大根 小松菜 かにかま しょうゆ 酢 ごま油 砂糖 スイカ	ゼリー	598	16.0	14.0	1.81	
3	金	ごはん みそ汁 ポークジンジャー きゅうりの塩昆布和え オレンジ	ごはん キャベツ 大根 油揚げ だしの素 みそ 豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 酒 ピーマン 玉ねぎ サラダ油 きゅうり 塩昆布 ごま油 オレンジ	フライドポテト	456	19.0	9.9	1.18	
4	土	親子丼 ポテトサラダ パナナ		スティックパン	635	20.2	22.7	1.38	
5	日								
6	月	わかめうどん しゅうまい パナナ	ソフト麺 しめじ 大根 人参 鶏肉 油揚げ ねぎ わかめ しょうゆ みりん だしの素 しゅうまい パナナ	鮭おにぎり	537	24.9	10.8	1.96	
7	火	パン シチュー(セタ仕様) から揚げ 春雨サラダ すいかかまぼこ キウイ	はちみつパン じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 シチューの素 牛乳 鶏もも肉 生姜汁 酒 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 すいかかまぼこ キウイ	プリンパフェ	789	31.6	29.8	2.58	
8	水	マーボー豆腐丼 切り干し大根の煮物 オレンジ	ごはん 押し麦 豆腐 豚ひき肉 なす しいたけ 長ねぎ ごま油 砂糖 みそ しょうゆ 塩 鶏がらスープ 片栗粉 切り干し大根 人参 油揚げ いんげん サラダ油 みりん 砂糖 しょうゆ オレンジ	スティックパン	551	16.6	17.4	1.43	
9	木	ごはん みそ汁 袋煮 もやしとニラのソテー キウイ	ごはん なす 玉ねぎ だしの素 みそ 油揚げ 鶏ひき肉 しょうゆ 酒 卵 長ねぎ しめじ 人参 いんげん 片栗粉 だし汁 砂糖 塩 もやし ニラ サラダ油 こしょう キウイ	お菓子	552	20.6	17.2	1.90	
10	金	ごはん にらたまスープ ポークケチャップ ブロッコリーのフレンチ和え オレンジ	ごはん 卵 ニラ チンゲン菜 だしの素 塩 しょうゆ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ こしょう サラダ油 トマトケチャップ ブロッコリー フレンチドレッシング オレンジ	蒸しパン	505	22.9	13.0	1.33	
11	土	ごはん みそ汁 から揚げ コールスローサラダ オレンジ		プリン	566	20.9	20.1	1.48	
12	日								
13	月	鶏南蛮うどん コロッケ パナナ	ソフト麺 鶏肉 ねぎ 人参 しいたけ 油揚げ ほうれん草 しょうゆ みりん だしの素 コロッケ サラダ油 トマト パナナ	ジャムサンド	579	19.7	15.1	1.64	
14	火	食パン パンプキンスープ キウイ タンドリーチキン カラフル根菜サラダ	食パン パンプキンポタージュ 牛乳 鶏もも肉 塩 プレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ 生姜 れんこん きゅうり 人参 干ひじき ツナ缶 砂糖 しょうゆ 白すりごま マヨネーズ キウイ	わかめおにぎり	614	26.8	17.7	2.82	
15	水	肉みそ丼 切り昆布の煮物 オレンジ	ごはん もち麦 豚ひき肉 人参 しいたけ 玉ねぎ ピーマン サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん みそ 片栗粉 切り昆布 厚揚げ 人参 こんにゃく だしの素 みりん オレンジ	バニラアイス	529	17.3	17.2	1.33	
16	木	ごはん 野菜スープ さばのトマト煮 かぼちゃのサラダ パナナ	ごはん チンゲン菜 青ねぎ 小町麴 だしの素 塩 しょうゆ さば しょうゆ 玉ねぎ ホールトマト缶 サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう パナナ	ひよこ組 親子給食 お菓子	596	17.9	19.6	1.42	
17	金	焼きそば フランクフルト 中華きゅうり 茹でとうもろこし すいか	蒸し中華めん 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン サラダ油 ソース ケチャップ フランクフルト とうもろこし きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 すいか	夏まつり たこやき	534	21.0	23.8	1.95	
18	土	カレーライス マカロニサラダ パナナ		バームクーヘン	644	20.8	17.9	1.67	
19	日								
20	月	海の日							
21	火	食パン コンスープ にんじんしりしり スパニッシュオムレツ キウイ	食パン コーンポタージュ 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 ウインナー 卵 スライスチーズ オリーブオイル 人参 ツナ缶 サラダ油 卵 塩 しょうゆ だしの素 こしょう キウイ	食育の日 かみかみメニュー かみかみふりかけかけおにぎり	649	24.4	22.6	3.03	
22	水	ごはん みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ オレンジ	ごはん 生わかめ 豆腐 えのき だしの素 塩 しょうゆ 白身魚 片栗粉 サラダ油 人参 もやし ピーマン 砂糖 しょうゆ 酢 じゃがいも 人参 きゅうり コーン マヨネーズ オレンジ	フルーツゼリー	559	18.6	11.6	1.38	
23	木	ドライカレー パナナ ほうれん草と人参の磯香和え	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ カレー粉 ソース トマト水煮缶 カレールー 砂糖 サラダ油 ごはん 押し麦 ほうれん草 切り干し大根 人参 ツナ しょうゆ ごま油 白いりごま 海苔 パナナ	バナナ蒸しパン	573	17.5	15.5	1.32	
24	金	ごはん みそ汁 納豆 オレンジ 高野豆腐の卵とじ	ごはん じゃがいも しめじ 生わかめ だしの素 みそ 納豆 たれ 高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 干しいたけ 人参 ほうれん草 サラダ油 砂糖 しょうゆ だし汁(しいたけの戻し汁) 卵 オレンジ	お好み焼き	564	22.7	18.4	1.90	
25	土	ごはん みそ汁 しゅうまい ポテトサラダ パナナ		ヨーグルト	556	16.4	16.5	1.28	
26	日								
27	月	きつねうどん ミートボール かぼちゃの甘煮 パナナ	うどん(乾麺) 油揚げ 鶏むね肉 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 小松菜 しょうゆ みりん だしの素 ミートボール かぼちゃ 砂糖 パナナ	ハムサンド	568	23.4	13.0	2.46	
28	火	ロールパン カレースープ 白身フライ ブロッコリーとトマトのごま風味サラダ キウイ	ロールパン 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ ベーコン サラダ油 カレー粉 コンソメ 塩 こしょう 白身魚フライ ブロッコリー キャベツ ツナ缶 ボン酢 すりごま ミニトマト キウイ	しそひじきおにぎり	599	21.8	21.6	2.55	
29	水	ごはん みそ汁 焼き鮭 ごぼうの炒り煮 オレンジ	ごはん かぼちゃ 玉ねぎ だしの素 みそ 鮭 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん はんぺん 鶏もも肉 サラダ油 酒 砂糖 みりん しょうゆ 白ごま オレンジ	パインケーキ	603	27.5	15.5	2.21	
30	木	中華丼 チンゲン菜のゆかり和え キウイ	ごはん もち麦 豚肉 しょうゆ 酒 生姜 白菜 人参 水煮たけのこ ピーマン サラダ油 鶏ガラスープの素 酒 みりん 砂糖 塩 片栗粉 チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 ゆかり キウイ	ヨーグルト	501	18.0	14.7	1.35	
31	金	ごはん みそ汁 チンジャオロース カレーマリネ オレンジ	ごはん もやし 油揚げ みそ 豚肉 砂糖 卵白 ピーマン たけのこ サラダ油 オイスターソース 酒 しょうゆ みりん 鶏がらスープの素 片栗粉 キャベツ 人参 きゅうり 酢 塩 カレー粉 オレンジ	お菓子	512	16.0	16.8	1.95	
					3-5児月間平均給与栄養量	575	21.0	17.3	1.80



旬の食材で夏バテ防止

猛暑が続くと胃腸が弱り、食欲が落ちますね。夏バテを防ぐには、旬の食物をとりましょう。水分を多く含んだトマト、きゅうり、なすなどの夏野菜や、スイカなどの果物は、火照った体を冷やす効果があり、オクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分は、胃の粘膜を保護します。夏の暑さに負けず元気いっぱい過ごすために、朝ご飯を食べることも大切です！朝ご飯にもオススメ！大好きな「かみかみふりかけ」を紹介します。

毎月19日は食育の日 かみかみメニュー ・・・かみかみふりかけレシピ・・・

材料

ちりめんじゃこ25g ・かつお節10g・塩昆布5g・白いりごま5g
酢10g(小さじ2)・みりん10g(小さじ2)・醤油5g(小さじ1)
砂糖10g(大さじ1)

作り方

- ①フライパンでちりめんじゃこをから煎りする。
- ②塩昆布、かつお節、白いりごまの順に加える。
- ③調味料を加え、水分がなくなり、ひとまとまりになるまで、弱火で炒める。

