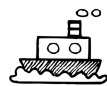


2026年07月



献立表



阪南市立保育所（石田）

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10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	調味料			
1 （水）	冷やしうどん 塩ゆで枝豆 おにぎり		米、干しうどん、ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき肉	きゅうり、えだまめ、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 654 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.0 g カルシウム 254 mg
2 （木）	ご飯 白身魚のフライ ひじきと大豆の炒り煮 わかめスープ		米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、油揚げ、だいず水煮缶詰、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、ケチャップ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.1 g カルシウム 301 mg
3 （金）	カレーライス グリーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 342 mg
4 （土）	炊き込み御飯 みそ汁		米	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 244 mg
6 （月）	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え		米、じゃがいも、ロールパン	牛乳、豚肉、だいず水煮、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング、かつおおろし	牛乳 牛乳 おなかおにぎり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 285 mg
7 （火）	おにぎり 七夕・天の川そうめん すいか		米、干しそうめん、ゆでうどん	牛乳、卵、ツナ水煮	すいか、にんじん、干ししいたけ、オクラ、みかん缶	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 231 mg
8 （水）	ご飯 豚しゃぶ 豆腐みそ汁 オレンジ 以上児		米	牛乳、絹ごし豆腐、みそ、豚肉	キャベツ、にんじん、きゅうり、オレレンジ、えのきたけ、ねぎ、みかん缶	かつお・昆布だし汁、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 254 mg
9 （木）	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、かんてん（粉）、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 266 mg
10 （金）	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え すまし汁		米、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 290 mg
11 （土）	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
13 （月）	ご飯 お好み焼き ふのみそ汁		米、小麦粉、ながいも、油、焼酎（車ふ）、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、むきえび、油揚げ、かつお節	キャベツ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 251 mg
14 （火）	ご飯 さばの塩焼き 小松菜のごま和え みそ汁		米、食パン、さつまいも、いちごジャム、すりごま	牛乳、さば、油揚げ、みそ	こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 257 mg
15 （水）	ご飯 鶏肉の甘辛焼 もやしと人参のお浸し わかめスープ		米、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉	もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、みりん、鶏がらだし汁	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 243 mg
16 （木）	冷やし中華 おにぎり 塩ゆで枝豆		生中華めん、米、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、焼き豚	きゅうり、えだまめ、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 352 mg
17 （金）	ご飯 白身魚のトマトソース チンゲン菜の中華和え 野菜スープ		米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、にんにく、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、中華だしの素	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.1 g カルシウム 266 mg



日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10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	調味料		
18 (土)	豚肉チャーハン 豆腐スープ 	米、スティックパン、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 253 mg
21 (火)	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) ホットドッグ・オムレツ(未満児) きのこのスープ 	コッペパン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ、ねぎ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり（塩昆布）	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 286 mg
22 (水)	ご飯 カレーのムニエル 五目煮豆 みそ汁 	米、麴、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、かれい、だいず水煮、みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 545 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 312 mg
23 (木)	冷やしうどん 金時豆 おにぎり 	米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめぎんとん、卵、鶏ひき肉	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 703 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 243 mg
24 (金)	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、オレンジ、しめじ、コーン缶、みかん缶	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 239 mg
25 (土)	中華丼 バナナ 	米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg
27 (月)	キッズビビンバ 野菜スープ 	米、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 266 mg
28 (火)	ご飯 赤魚の煮つけ スパゲッティサラダ みそ汁 	米、麴、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、きな粉、みそ、バター	ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麴ラスク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 183 mg
29 (水)	おにぎり 冷やし中華 塩ゆで枝豆 	生中華めん、米、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、焼き豚	きゅうり、えだまめ、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 352 mg
30 (木)	夏野菜カレーライス グリーンサラダ すいか 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	ずいか、たまねぎ、ブロッコリー、なす、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、きゅうり	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.8 g カルシウム 258 mg
31 (金)	ご飯 さわらの塩焼き ほうれん草のごま和え 五目みそ汁 	米、さつまいも、ごま	牛乳、さくら、みそ	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 298 mg

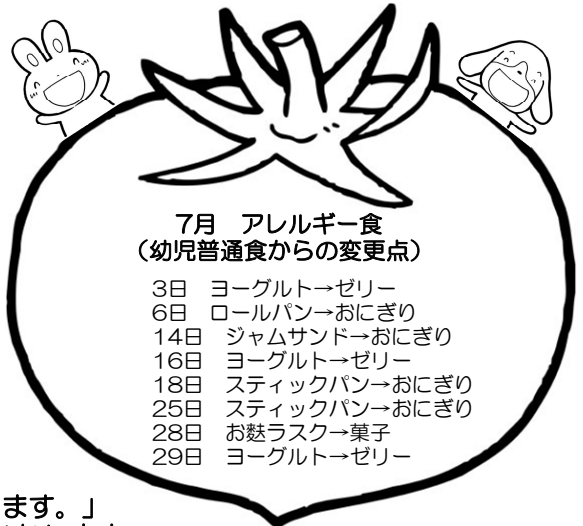
夏バテ予防にかぼちゃパワー！



かぼちゃは夏が旬の緑黄色野菜です。かぼちゃには、皮膚の健康の維持や免疫力を高める働きがあるビタミンA・C・Eが多く含まれており、夏の強い紫外線や暑さに負けないためには重要な栄養素です。

かぼちゃは、おかずにもおやつにもなる万能食材で、今月の給食では7月30日（木）に夏野菜カレーで登場しています。

今年の夏も暑くなりますが、栄養いっぱい夏の野菜を食べて、元気に夏を乗り越えましょう。



7月 アレルギー食 （幼児普通食からの変更点）

3日 ヨーグルト→ゼリー
6日 ロールパン→おにぎり
14日 ジャムサンド→おにぎり
16日 ヨーグルト→ゼリー
18日 スティックパン→おにぎり
25日 スティックパン→おにぎり
28日 お麴ラスク→菓子
29日 ヨーグルト→ゼリー

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」