

令和8年 7月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	ひじきご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 鶏の唐揚げ ほうれんそうの胡麻和え 果物(グレープフルーツ)	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/三温糖/かたくちいわし(煮干し)/かたくちいわし(煮干し)/油揚げ/鶏若鶏肉(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/クリーム(乳脂肪)/ゼラチン	牛乳/干ひじき(アフリカ産、乾)/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/クリーム(乳脂肪)/ゼラチン	にんじん/ブロッコリー/もやし/ほうれんそう/グレープフルーツ/ブルーベリー	牛乳 ◆ブルーベリームース	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
2	スパゲティミートソース きのこ卵のスープ ブロッコリーソテー ツナサラダ ゼリー	塩せんべい/スパゲティ/三温糖/サラダ油/かたくちいわし/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま油/ゼリー/黒砂糖/薄力粉/プレミックス粉(ホム)	牛乳/豚ひき肉/たまご/まぐろ缶詰(油漬/レウイ)	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホム)/えのきたけ/ズッキーニ/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり	牛乳 ◆サターアングギー	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
3	五穀米ご飯 味噌汁(豆腐・玉葱) 鶏と大根の煮物 野菜のごま和え 果物(メロン)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/五穀米の素/三温糖/★白ごま(すり)/薄力粉/サラダ油	牛乳/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮付き)/たまご/カルピス	玉葱/にんじん/干し椎茸/だいこん/キャベツ/ほうれんそう/メロン(温室)	牛乳 ◆カルピスカップケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g
4	豚丼 豆腐の中華スープ 野菜の和風マヨネーズ和え 果物(バナナ)	衛生ポロ/水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/★白ごま(すり)/グラニュー糖/サラダ油/薄力粉	牛乳/豚小間/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/サラダ油/たまご	玉葱/ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆シフォンケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g
6	七夕そば 冷製そうめん汁 短冊サラダ ミニトマト 果物(すいか)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/三温糖/そうめん/ひやむぎ(乾)/ミニトマト/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま油/グラニュー糖	牛乳/豚ひき肉/たまご/かたくちいわし(煮干し)/ローズハム/クリーム(乳脂肪)/ゼラチン	しょうが/にんじん/いんげん/ぶなしめじ/オクラ/だいこん/きゅうり/ミニトマト/すいか/パプリカ/濃縮還元ジュース	牛乳 ◆バナナコッタ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.6 g
7	しらすご飯 味噌汁(なす・油揚げ) 肉じゃが 小松菜と人参のナムル 果物(グレープフルーツ)	スティックパン/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/糸こんにゃく/三温糖/ごま油/★白ごま(いり)/ロールパン	牛乳/しらす干し(微乾燥品)/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/三温糖/ごま油/★白ごま(いり)/ロールパン	なす/玉葱/にんじん/こまつな/ブロッコリー/もやし/グレープフルーツ/キャベツ	牛乳 ◆ホットドッグ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
8	ジャージャー麺 野菜の中華風スープ たらの磯辺揚げ きやべつ昆布和え ゼリー	コーンフレーク/中華めん(ゆで)/三温糖/ごま油/かたくちいわし(煮干し)/★白ごま(すり)/薄力粉/サラダ油/ゼリー/無塩バター/グラニュー糖/ジャム	牛乳/豚ひき肉/焼き竹輪/たら/あおのり/かつお加工品(削り節)/塩昆布	きゅうり/ねぎ/にんにく(りん茎)/しょうが/ブロッコリー/もやし/チンゲンツァイ/玉葱/キャベツ	牛乳 ◆スコーン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
9	ベーグル コーンチャウダー 白身魚のフライ 野菜とチーズのサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/ベーグル/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホム)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/水稲穀粒(精白米)/★白ごま(すり)	牛乳/むきかいかい/たまご/切れるチーズ	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆五平餅	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.6 g
10	納豆ご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) しそつくね焼き 野菜ののり和え 果物(グレープフルーツ)	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくちいわし(煮干し)/三温糖/有塩バター/メープルシロップ/薄力粉	牛乳/挽きわり納豆/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮付き)/木綿豆腐/たまご/焼きのり/牛乳	玉葱/にんじん/しそ/しょうが/ほうれんそう/きゅうり/グレープフルーツ/ポッカ100レモン	牛乳 ◆紅茶のケーキ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.3 g
11	親子丼 チンゲン菜のスープ ブロッコリーのサラダ 果物(バナナ)	衛生ポロ/水稲穀粒(精白米)/三温糖/とうもろこし缶詰(ホム)/ごま油/サンドイッチ用食パン	牛乳/鶏小間/たまご/きざみのり/ローズハム/スライスチーズ/焼きのり	玉葱/ねぎ/にんじん/チンゲンツァイ/ブロッコリー/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆のりチーズサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
13	ふりかけご飯 コーンスープ 肉団子の甘辛煮 春雨サラダ 果物(グレープフルーツ)	マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホム)/とうもろこし缶詰(ホム)/かたくちいわし(煮干し)/パン粉(乾燥)/普通はるさめ(乾)/ごま油/グラニュー糖	牛乳/きな粉(大豆)/たまご/豚ひき肉/かに風味かまぼこ/ゼラチン/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/きゅうり/たまご/グレープフルーツ/パプリカ/濃縮還元ジュース	牛乳 ◆マカロニきな粉	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
14	ご飯 味噌汁(小松菜・わかめ) 鱈のかば焼き 切干大根の煮物 果物(メロン)	コーンフレーク/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/三温糖/★白ごま(いり)/有塩バター/グラニュー糖	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/鱈三枚おろし/さつま揚げ/油揚げ/たまご	こまつな/ねぎ/にんじん/切干だいこん/メロン(温室)/ブルーベリー	牛乳 ◆ブルーベリーマフィン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
15	夏野菜カレー 野菜スープ ズッキーニのソテー きゅうりのしらすあえ ゼリー	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/三温糖/薄力粉/有塩バター/黒みつ	牛乳/豚小間/しらす干し(微乾燥品)/たまご/豆乳(無調製)/きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/なす/トマト/西洋かぼちゃ/キャベツ/ズッキーニ/にんにく(りん茎)/りょうとうもやし/きゅうり	牛乳 ◆豆乳フレンチトースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
16	牛乳パン ズッキーニと卵のスープ タンドリチキン マカロニサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/きゅうり/ゆず/かたくちいわし/マカロニ/とうもろこし缶詰(ホム)/水稲穀粒(精白米)/三温糖	牛乳/たまご/鶏若鶏肉(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/ローズハム/豚ひき肉	玉葱/ズッキーニ/にんにく(りん茎)/きゅうり/にんじん/バナナ/しょうが	牛乳 ◆麦茶 ◆そぼろおにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
17	わかめごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 豚肉のさだめ焼き 野菜のナムル 果物(グレープフルーツ)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/★白ごま(すり)/ごま油/マシュマロ/有塩バター/コーンフレーク	牛乳/わかめご飯の素/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚小間	だいこん/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/にんじん/グレープフルーツ	牛乳 ◆マシュマロおこし	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 494 kcal タンパク質 18.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g	

令和8年 7月分 3歳未満児献立表

かすみ台第三保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18	中華丼 わかめと卵のスープ もやしとハムのサラダ 果物(バナナ)	衛生ポロ/水稲穀粒(精白米)/三温糖/薄力粉/★白ごま(いり)/三温糖/プレミックス粉(ホム/ケイ用)/メープルシロップ	牛乳/豚小間/たまご(湯通し塩蔵わかめ/塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮付き)/なると/ローズハム	はくさい/にんじん/りょうとうもやし/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ホットケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 0.9 g
21	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 名古屋チキン 小松菜と人参のナムル 果物(すいか)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/三温糖/薄力粉/★白ごま(いり)/ごま油/有塩バター	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮付き)/切れてるチーズ/パルメザンチーズ/たまご	玉葱/にんにく(りん茎)/こまつな/にんじん/ブロッコリー/もやし/すいか	牛乳 ◆チーズ蒸しパン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
22	もち麦ごはん すまし汁(ふ・えのき) 鮭の味噌バター煮 野菜の塩昆布あえ ゼリー	水稲穀粒(精白米)/おむぎ(米粒麦)/小町麦/三温糖/有塩バター/ごま油/★黒ごま(いり)/ゼリー/食パン(市販品)/メープルシロップ	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/しろうさけ/塩昆布	バナナ/えのきたけ/きゅうり/にんじん/キャベツ	牛乳 ◆メープルバターサンド	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
23	パーガーパン トマトスープ ハンバーグ パンブキンサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/白パン/パン粉(乾燥)/グラニュー糖/有塩バター	牛乳/たまご/豚ひき肉/ローズハム/ブレンヨーグルト/ゼラチン/クリーム(乳脂肪)	トマト/キャベツ/玉葱/にんじん/西洋かぼちゃ/きゅうり/バナナ/ポッカ100レモン	牛乳 ◆ヨーグルトケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
24	チキンカレーピラフ チンゲン菜のスープ ミルフィーユカツ とろろコリのサラダ 果物(ぶどう)	ウエハース/水稲穀粒(精白米)/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/ごま油/グラニュー糖	牛乳/鶏小間/豚ロース(脂身付き)/たまご/まぐろ缶詰(油漬/フリット)/ネイフクリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/チンゲンツァイ/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/ぶどう/ブルーベリー	牛乳 ◆麦茶 ◆手作りケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.4 g
25	麻婆丼 わかめとたまごのスープ 野菜とカニカマのマヨ和え 果物(バナナ)	衛生ポロ/水稲穀粒(精白米)/かたくちいわし(煮干し)/★白ごま(すり)/サンドイッチ用食パン/いちごジャム(低糖度)	牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/たまご/かに風味かまぼこ/クリームチーズ	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎)/ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆クリームチーズサンド	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g
27	ご飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 肉豆腐 大根サラダ 野菜とかにかまの中華和え 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/しらす干し/三温糖/ごま油/サンドイッチ用食パン/とうもろこし缶詰(ホム)	牛乳/かたくちいわし(煮干し)/焼き豆腐/豚小間/かに風味かまぼこ/ベーコン/ピザ用チーズ	キャベツ/玉葱/ねぎ/きゅうり/りょうとうもやし/にんじん/グレープフルーツ/ミニトマト	牛乳 ◆スイートコーンピザ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
28	冷やしうどん カジマグラのから揚げ 大根サラダ 果物(バナナ)	ウエハース/うどん(ゆで)/かたくちいわし(煮干し)/三温糖/サラダ油/★白ごま(すり)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/かに風味かまぼこ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/かつかお加工品(かつお節)/めかじき/まぐろ缶詰(油漬/フリット)/油揚げ	ほうれんそう/だいこん/きゅうり/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆いなり寿司	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
29	とうもろこしご飯 青梗菜ときのこのスープ 松風焼き 小松菜とじゃこの和え物 ゼリー	ハードビスケット/水稲穀粒(精白米)/とうもろこし/ぎょうざの皮/パン粉(乾燥)/三温糖/★白ごま(いり)/ゼリー/蒸し中華めん/サラダ油	牛乳/鶏若鶏肉(皮付き)/たまご/ちりめんじゃこ/豚小間	生しいたけ(菌床栽培、生)/ぶなしめじ/チンゲンツァイ/玉葱/こまつな/切干だいこん/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/もやし/青ピーマン	牛乳 ◆焼きそば	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.9 g
30	ロールパン キャベツとベーコンスープ カポナータ スパゲティサラダ 果物(メロン)	ロールパン/じゃがいも/三温糖/スパゲティ/薄力粉/強力粉(全粒粉)/無塩バター/グラニュー糖/★白ごま(いり)	牛乳/ベーコン/鶏小間/かに風味かまぼこ/たまご	バナナ/キャベツ/玉葱/パセリ/にんじん/なす/セロリ/ズッキーニ/赤ピーマン/きゅうり/メロン(温室)	牛乳 ◆セサミビスコッティ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g
31	わかめごはん 味噌汁(とうがん) チキンカツ ひじきとツナの醤油和え 果物(グレープフルーツ)	スティックパン/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/三温糖/メープルシロップ/オリーブ油/米粉	牛乳/わかめご飯の素/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉(皮付き)/たまご/干ひじき(アフリカ産、乾)/まぐろ缶詰(油漬/フリット)/牛乳	とうがん/玉葱/キャベツ/にんじん/グレープフルーツ/バナナ	牛乳 ◆米粉のバナナケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 494 kcal タンパク質 18.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g	

給食だより

7月7日の七夕は、星に願いごとをするだけでなく、農作物の実りや人々の健康を祈ったともいわれています。七夕飾りには、野菜をかたどった飾りで豊作を、あみ飾りで大漁を願う風習もありました。短冊に願いを込めながら、季節の自然や食べものの恵みに感謝するきっかけにできるといえます。

今月の地場農産物：たまご・とまと・なす・きゅうり・ぶろっこりー・びーまん・たまねぎ・ずっきーに・じゃがいも・ぶるべりー・とうもろこし・とうがん

旬の食材 ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒めものやスープ・カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏バテ防止にもおすすめ。季節のやさしいおいしく楽しみましょう。



Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ, 栄養価. Contains 17 rows of menu items and a summary row at the bottom.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ, 栄養価. Contains 18 rows of menu items and a summary row at the bottom.

今月の地場農産物: たまご・とまと・なす・きゅうり・ぶろっこりー・びーまん・たまねぎ...
今月の食育活動: はと組(7日) トマトケチャップ作り

給食だより section featuring '旬の食材 アジ' (Seasonal Ingredient: Aji) with a fish illustration and '食べもののクイズ' (Food Quiz) with a question and answer about the meaning of red and white in a festival.