



今月の平均カロリー504 kcal
たんぱく質17.9g 脂質16.8g 食塩相当量1.9g
7月完全給食(主食カロリーふくむ)

令和8年度
7月号
すぎのご保育園

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 水	★きのこクリームショートパスタ 野菜サラダ 白菜と肉団子スープ バナナ	ごまロール	くたくたパスタ キャベツ甘煮	前 牛乳 後 オレンジJ チーズ	
2 木	春巻き もやしナムル 塩ラーメン オレンジ	塩ラーメン	人参だし煮 さつまいも煮	前 牛乳 後 牛乳 カナッペ	ちゅうりっぷ組参観日
3 金	七タカレー 福神漬 スティック野菜 天の川スープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 大根スープ煮	前 ヤクルト 後 アイスcream	
4 土	焼売 なすの煮びたし 冷やし中華 キウイフルーツ	冷やし中華	玉ねぎ甘煮 鶏やわらか煮	前 牛乳 後 麦茶 おかし	
6 月	焼肉 チョレギサラダ ワカメ玉子スープ グレープフルーツ	ごはん	レタสดし煮 とろとろわかめ	前 牛乳 後 牛乳 麩のラスク	
7 火	★鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豚キャベ汁 パイナップル	ごはん	鮭みそ煮 根菜煮	前 のむヨーグルト 後 セタおやつ	
8 水	ナポリタン コーンサラダ ふわふわスープ メロン	サンドイッチ	野菜スープ煮 くたくたパスタ	前 牛乳 後 麦茶 せんべい	サンドイッチ作り
9 木	チキン南蛮 れんこんサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ごはん	鶏やわらか煮 ほうれん草甘煮	前 牛乳 後 麦茶 ♡チーズケーキ	じょうじくんのキュン推し
10 金	チーズカレー 福神漬 三色ピクルス きのこスープ バナナ	カレーライス	洋風肉じゃが 大根煮	前 ヤクルト 後 牛乳 黒糖蒸しパン	
11 土	ミニメンチカツ きゅうり中華漬 玉子うどん グレープフルーツ	玉子うどん	くたくたうどん 鮭みそ煮	前 牛乳 後 麦茶 おかし	
13 月	マーボー豆腐 ピーマン炒め もずくスープ キウイフルーツ	ごはん	玉ねぎ豆腐和え そぼろ煮	前 牛乳 後 シューアイス	
14 火	オクラ納豆 焼魚(ほっけ) 切干大根煮 せんべい汁 パイナップル	ごはん	ほっけ煮 オクラ納豆	前 のむヨーグルト 後 牛乳 クッキー	
15 水	カルボナーラ トマトサラダ 白菜とベーコンのスープ メロン	スティックパン	トマト甘煮 白菜しらす煮	前 牛乳 後 カルピスポンチ	
16 木	鯖の味噌煮 春雨の酢の物 鶏汁 キウイフルーツ	ごはん	鮭みそ煮 鶏やわらか煮	前 牛乳 後 麦茶 とうもろこし	未満児(鯖→ホキ)
17 金	アボカドカレー 福神漬 海藻サラダ マカロニサラダ バナナ	カレーライス	人参だし煮 豚キャベ煮	前 ヤクルト 後 麦茶 ♡たこ焼き	とあくんのキュン推し
18 土	揚げ餃子 白菜ゆかり和え 中華そば オレンジ	中華そば	豚しょうゆ煮 とろとろ白菜	前 牛乳 後 麦茶 おかし	
20 月	海の日				
21 火	カレイの煮付け たらこ和え じゃがいものみそ汁 ゼリー	ごはん	カレイ煮 マッシュポテト	前 のむヨーグルト 後 牛乳 オレンジパンケーキ	
22 水	ラトウイユスパゲティ カリカリサラダ たつぷりコンスープ メロン	ロールパン	野菜トマト煮込み 玉ねぎだし煮	前 牛乳 後 プリン	
23 木	煮込みハンバーグ ミモザサラダ ポテト ジェパ-ゼパスタ 野菜スープ ムース	♡えび炒飯	やわらかハンバーグ キャベツ甘煮	前 牛乳 後 ガリガリ君ソーダ	誕生会 そうたろうくんキュン推し
24 金	夏カレー 福神漬 大根サラダ モロヘイヤスープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 大根モロヘイヤ和え	前 ヤクルト 後 牛乳 せんべい	
25 土	お弁当交流デー		ほっけ煮 温麺	前 牛乳 後 麦茶 おかし	夕涼み会
27 月	チンジャオロース ポテトサラダ ワカメえのきスープ オレンジ	ごはん	マッシュポテト 豚しょうゆ煮	前 牛乳 後 牛乳 野菜チップス	
28 火	★焼き鳥たま丼 ほうれんそうきのこ和え 冷奴 夕顔のみそ汁 メロン	ごはん	鶏やわらか煮 ほうれん草甘煮	前 のむヨーグルト 後 フルーツポンチ	
29 水	きのこソーセージパスタ トマトサラダ 大根スープ パイナップル	クロワッサン	くたくたパスタ 大根煮	前 牛乳 後 りんごJ チーズ	
30 木	厚揚げの肉詰め煮 ごぼうサラダ なすのみそ汁 すいか	ごはん	そぼろ煮 豆腐みそ煮	前 牛乳 後 麦茶 とうもろこし	
31 金	ハヤシライス 福神漬 シーフードサラダ ベーコンのスープ バナナ	ハヤシライス	洋風肉じゃが キャベツだし煮	前 ヤクルト 後 アイスcream	