

2026年7月

献立表

ひよこの家保育園(完了期・【後期】)

* 【 】内はお子さんの月齢により変更する食材です。

日／曜	午前食	午後食	材料名（午前食・午後食）				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	エネルギー	たんぱく質	脂 質	
13 27 月	主食 ごはん	主食 さつまいものクリームサンド	食パン、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆腐、絹ごし豆腐、かれい、かつお節	ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、とうもろこし、たまねぎ、すいか、オクラ	食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	413	368	kcal
	主菜 かれいの煮付け	副菜 茹で野菜（とうもろこし）					たんぱく質	17.8	15.6	g
	副菜 おかか和え	汁 トマトの豆乳ポタージュ					脂 質	6.2	4.9	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（すいか）					カルシウム	104	87	mg
14 28 火	主食 梅おかごはん	主食 焼きうどん	片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも	米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、生揚げ、鶏ひき肉、かつお節、いわし	メロン（緑肉）、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、しめじ、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ、うめ干し【除去】、いんげん	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	429	376	kcal
	主菜 生揚げのそぼろ煮	汁 つみれ汁					たんぱく質	18.2	16.5	g
	副菜 じゃが芋きんぴら	果物 フルーツ（メロン）					脂 質	9.4	7.3	g
	汁 味噌汁						カルシウム	149	103	mg
1 15 29 水	主食 ねばねばごはん	主食 チヂミ	米ぬか油、小麦粉、七分つき米、はるさめ、さつまいも、ごま油	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、納豆、豚肉（もも）、豆腐、かつお（春）	もも、ほうれんそう、にんじん、トマト、たまねぎ、すりごま、しめじ、こまつな、キャベツ、オクラ	食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	397	355	kcal
	主菜 かつおのごま味噌焼き	汁 はるさめスープ					たんぱく質	18.7	17.2	g
	副菜 煮浸し	他 豆乳					脂 質	6.4	5.1	g
	汁 すまし汁	果物 フルーツ（もも）					カルシウム	124	114	mg
2 16 30 木	主食 わかめごはん	主食 しらすと枝豆ごはん	無塩バター、米ぬか油、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、さつまいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、大豆水煮缶、ベーコン、しらす干し	ピーマン、にんじん、なめこ、トマトピューレ、たまねぎ、だいこん、すりごま、すいか、しめじ、キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、オクラ、えのきだけ、えだまめ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	462	431	kcal
	主菜 ボークビーンズ	副菜 焼き大学芋					たんぱく質	16.7	16.2	g
	副菜 きのことピーマンのソテー	汁 野菜碗					脂 質	8.7	8.5	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（すいか）					カルシウム	112	112	mg
3 17 31 金	主食 菜飯	主食 冷やし五目あんかけうどん	無塩バター、片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆腐、絹ごし豆腐、鶏肉（もも皮なし）、たい	干ししいたけ、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、こまつな、ごぼう、きゅうり、カットわかめ、うめ干し	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、クチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	409	363	kcal
	主菜 たいのムニエル	副菜 大根餅					たんぱく質	16.9	15.4	g
	副菜 梅ナムル	他 豆乳					脂 質	7.8	6.5	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	103	90	mg
6 月	主食 どんどうけごはん	主食 みそバターコーンのおやき	無塩バター、片栗粉、米ぬか油、焼酎、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、ごま油	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、絹ごし豆腐、かつお節	とうもろこし、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、さやえんどう、カットわかめ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、ほうれんそう、りんご、干ししいたけ、すりこ	米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	450	419	kcal
	主菜 麴チャンプルー	副菜 じゃが芋の土佐煮					たんぱく質	15.6	15.0	g
	副菜 酢みそ和え	汁 豆腐スープ					脂 質	7.6	7.5	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	110	109	mg
21 火	主食 納豆ごはん	主食 チキンライス	米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも、ごま油	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、納豆、豆腐、鶏肉（もも皮なし）、さけ	ひじき、ピーマン、にんじん、なめこ、たまねぎ、だいこん、すいか、オクラ、いんげん	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、クチャップ、かつお・昆布だし汁【除去】	エネルギー	422	369	kcal
	主菜 鮭の塩焼き	汁 そうめん入り和風スープ					たんぱく質	18.1	16.5	g
	副菜 ひじき炒め煮	他 豆乳					脂 質	7.3	6.0	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（すいか）					カルシウム	101	88	mg
8 水	主食 ごはん	主食 すんだ蒸しパン	米ぬか油、小麦粉、七分つき米、ホットケーキ粉、てんさい含蜜糖	米みそ（淡色辛みそ）、豆腐、鶏肉（もも皮なし）	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、すりごま、ごぼう、かぼちゃ、オクラ、えのきだけ、えだまめ、うめ干し【除去】	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	398	366	kcal
	主菜 鶏の梅照り焼き	汁 野菜スープ					たんぱく質	17.0	16.4	g
	副菜 ごま和え	他 豆乳					脂 質	6.1	6.0	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	106	105	mg
23 木	主食 トマトの炊き込みごはん	主食 けんちんうどん	米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、大豆水煮缶、絹ごし豆腐、あじ	干ししいたけ、メロン（緑肉）、ねじり糸こんにゃく【除去】、ねぎ、にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、こんぶ（煮物用）、こんぶ（だし用）、こまつな、ごぼう、キャベツ、カットわかめ	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	396	354	kcal
	主菜 あじハンバーグ	副菜 塩マヨポテト焼き					たんぱく質	17.8	16.6	g
	副菜 五目煮豆	果物 フルーツ（メロン）					脂 質	8.2	7.1	g
	汁 味噌汁						カルシウム	137	127	mg
10 24 金	主食 とうもろこしごはん	主食 さほのそぼろごはん【混ぜごはん】	片栗粉、米ぬか油、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、豆腐、さば【除去】、きな粉	焼きのり、干ししいたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、だいこん、すいか、しめじ、ごぼう、キャベツ、カットわかめ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、クチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	464	394	kcal
	主菜 マーボー豆腐	汁 野菜碗					たんぱく質	19.0	15.2	g
	副菜 きな粉和え	他 豆乳					脂 質	10.4	7.7	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（すいか）					カルシウム	112	110	mg

		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄分（mg）
完了期	給与栄養目標量	514	25.7	14.3	234	2.4
	献立の平均栄養価	424	17.7	7.8	117	3
後期	給与栄養目標量	405	15	24	150	2.1
	献立の平均栄養価	380	16.1	6.7	106	2.7

行事食

七夕の会

7 火	主食 納豆ごはん	主食 お星さまパンケーキ	米ぬか油、七分つき米、干しそうめん、ホットケーキ粉、てんさい含蜜糖、じゃがいも、ごま油	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、納豆、豆腐、ゼラチン、さけ	レモン果汁、もも缶（黄桃）、ほうれんそう、ひじき、にんじん、なめこ、たまねぎ、だいこん、すいか、かぼちゃ、オクラ、いんげん	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	447	396	kcal
	主菜 鮭の塩焼き	汁 天の川スープ					たんぱく質	18.3	16.3	g
	副菜 ひじき炒め煮	他 豆乳					脂 質	7.8	7.0	g
	汁 味噌汁	果物 すいかと黄桃の七夕ゼリー					カルシウム	128	120	mg

誕生会

9 木	主食 トマトの炊き込みごはん	主食 けんちんうどん	米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、大豆水煮缶、絹ごし豆腐、あじ	干ししいたけ、メロン（緑肉）、ねじり糸こんにゃく【除去】、ねぎ、にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、こんぶ（煮物用）、こんぶ（だし用）、ごまつな、ごぼう、キャベツ、カットわかめ	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	食 昆	エネルギー	396	354	kcal
	主菜 あじハンバーグ	副菜 塩マヨポテト焼き					たんぱく質	17.8	16.6	g	
	副菜 五目煮豆						脂 質	8.2	7.1	g	
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（メロン）					カルシウム	137	127	mg	

防災給食

16 木	主食 わかめごはん	主食 しらすと枝豆ごはん	無塩バター、米ぬか油、アルファ化米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、さつまいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、大豆水煮缶、ベーコン【除去】、しらす干し	ピーマン、にんじん、なめこ、トマトピューレ、たまねぎ、だいこん、すりごま、すいか、しめじ、キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、オクラ、えのきだけ、えだまめ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	462	383	kcal
	主菜 ボークビーンズ	副菜 焼き大学芋					たんぱく質	16.7	16.6	g
	副菜 きのことピーマンのソテー	汁 野菜碗					脂 質	8.7	7.7	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（すいか）					カルシウム	112	86	mg

クッキング保育

22 水	主食 ごはん	主食 枝豆とコーンの蒸しパン	米ぬか油、小麦粉、七分つき米、ホットケーキ粉、てんさい含蜜糖	米みそ（淡色辛みそ）、豆腐、鶏肉（もも皮なし）	りんご、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、すりごま、ごぼう、かぼちゃ、オクラ、えのきだけ、えだまめ、うめ干し【除去】	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	408	376	kcal
	主菜 鶏の梅照り焼き	副菜 野菜スープ					たんぱく質	17.3	16.8	g
	副菜 ごま和え	他 豆乳					脂 質	6.8	6.6	g
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	106	106	mg



2026年7月

献立表

ひよこの家保育園(初期・中期)
栄養士 畠山

日／曜	中期			材料名				栄 養 価	初期	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						
13月 27	主食	6分粥	七分つき米、てんさい含蜜糖	かれい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	オクラ、たまねぎ、にんじん	煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	134	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	65	kcal
	主菜	かれいの煮付け					たんぱく質	7.6	g		たんぱく質	1.5	g
	副菜	お浸し					脂 質	1.6	g		脂 質	0.3	g
	汁	味噌汁					カルシウム	55	mg		カルシウム	18	mg
14火 28	主食	6分粥	七分つき米、じゃがいも	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、いんげん	昆布だし汁、食塩	エネルギー	146	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	70	kcal
	主菜	豆腐とかぼちゃ煮					たんぱく質	5.1	g		たんぱく質	1.8	g
	副菜	野菜煮					脂 質	2.1	g		脂 質	0.4	g
	汁	味噌汁					カルシウム	51	mg		カルシウム	18	mg
1水 15 29	主食	ねばねば粥	七分つき米、さつまいも	たい、納豆、米みそ（淡色辛みそ）	こまつな、にんじん、しめじ、オクラ	昆布だし汁、食塩	エネルギー	177	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	83	kcal
	主菜	煮魚					たんぱく質	8.8	g		たんぱく質	1.7	g
	副菜	煮浸し					脂 質	3.5	g		脂 質	0.4	g
	汁	味噌汁					カルシウム	80	mg		カルシウム	23	mg
2木 16 30	主食	6分粥	さつまいも、七分つき米、じゃがいも	絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、キャベツ	昆布だし汁	エネルギー	180	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	78	kcal
	主菜	豆腐と野菜のトマト煮					たんぱく質	4.4	g		たんぱく質	1.7	g
	副菜	蒸し芋					脂 質	1.3	g		脂 質	0.3	g
	汁	味噌汁					カルシウム	48	mg		カルシウム	9	mg
3金 17 31	主食	青菜粥	七分つき米	たい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり	昆布だし汁、食塩	エネルギー	146	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	64	kcal
	主菜	煮魚					たんぱく質	7.6	g		たんぱく質	1.5	g
	副菜	茹で野菜					脂 質	3.0	g		脂 質	0.3	g
	汁	味噌汁					カルシウム	51	mg		カルシウム	44	mg
6月	主食	人参粥	じゃがいも、七分つき米	絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、コーン缶	昆布だし汁、食塩	エネルギー	151	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	71	kcal
	主菜	豆腐と野菜煮					たんぱく質	4.4	g		たんぱく質	1.9	g
	副菜	ふかし芋					脂 質	1.3	g		脂 質	0.4	g
	汁	味噌汁					カルシウム	42	mg		カルシウム	22	mg
7火 21	主食	納豆粥	七分つき米、じゃがいも	さけ、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、たまねぎ	昆布だし汁	エネルギー	177	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	69	kcal
	主菜	煮魚					たんぱく質	9.3	g		たんぱく質	1.5	g
	副菜	蒸しかぼちゃ					脂 質	2.5	g		脂 質	0.3	g
	汁	味噌汁					カルシウム	27	mg		カルシウム	12	mg
8水 22	主食	6分粥	七分つき米	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	オクラ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	昆布だし汁、食塩	エネルギー	136	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	77	kcal
	主菜	煮魚					たんぱく質	6.9	g		たんぱく質	2.5	g
	副菜	茹で野菜					脂 質	0.9	g		脂 質	0.4	g
	汁	味噌汁					カルシウム	44	mg		カルシウム	17	mg
9木 23	主食	トマト粥	じゃがいも、七分つき米	絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、ねぎ、にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、こまつな	昆布だし汁	エネルギー	141	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	61	kcal
	主菜	豆腐と野菜煮					たんぱく質	4.4	g		たんぱく質	1.6	g
	副菜	蒸し芋					脂 質	1.3	g		脂 質	0.3	g
	汁	味噌汁					カルシウム	51	mg		カルシウム	49	mg
10金 24	主食	とうもろこし粥	七分つき米、じゃがいも	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	昆布だし汁、食塩	エネルギー	173	kcal	全粥・野菜スープ	エネルギー	70	kcal
	主菜	豆腐と野菜煮					たんぱく質	7.8	g		たんぱく質	2.7	g
	副菜	きな粉和え					脂 質	3.3	g		脂 質	0.4	g
	汁	味噌汁					カルシウム	79	mg		カルシウム	21	mg

- * 食物アレルギー除去食児につきましては、安全性を最善として考え、一律完全除去及び一部代替食対応をおこなっています。
- * 園では、サラダ等の野菜に関しても一度加熱調理をしています。（トマトのみ加熱しない場合があります）
- * 使用食材や献立は、納品・行事食の関係上変更する場合があります。

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)
中期	給与栄養目標量	250	6.0	16.0	80	1.4
	献立の平均栄養価	158	6.8	2.2	54	1.2
初期	給与栄養目標量	115	2.5	9	45	0.7
	献立の平均栄養価	71	1.8	0.3	24	0.6

「みそバターコーンのおやき」

材料（米2合分）

・米

2合（300g）

・とうもろこし

1本

・みそ

26g

・無塩バター

適量

作り方

①とうもろこしの実をそぎ落とし、米に加えて軟飯を炊く。

②炊きあがった軟飯にみそを混ぜ、形を整える。

③うすく溶かしたバターをしいたフライパンで両面こんがり焼く。



◎ポイント◎
とうもろこしの芯は捨てずに、ごはんと一緒に炊くと
うま味UPになります！！

