

令和8年



7月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏のごま照り焼き ブロッコリーとしらすのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 チーズカップケーキ	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・かつお節・絹ごし 豆腐・麦みそ・チーズ	ビスコ・米・砂糖・油・い りごま・ホットケーキミッ クス	ゆでブロッコリー・にんじん・ コーン・こまつな・えのきたけ
2	木	牛乳 クッキー	ご飯 タラのから揚げ 春雨サラダ かぼちゃのすまし汁 パイン缶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳・たら・かにかまぼ こ	クッキー・米・片栗粉・ 油・はるさめ・砂糖・ごま 油・マシュマロ・リッツ	りよくとうもやし・きゅうり・ くりかぼちゃ・カットわかめ・ たまねぎ・パインアップル缶詰
3	金	牛乳 フィンガービスケット	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 ツナおにぎり	牛乳・ふたひき肉・豆 腐・鶏卵・ロースハム・ まぐろ水煮缶詰	ビスケット・ロールパン・ パン粉・片栗粉・マカロ ニ・スパゲティ・マヨド レ・米・砂糖	乾ひじき・たまねぎ・きゅう り・にんじん・チンゲンサイ・ 黄パプリカ
4	土		くじらっこお楽しみ会				
6	月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鮭のタルタルソース ツナサラダ ほうれん草スープ	牛乳 シュガートースト	牛乳・さけ・ツナ缶・ ベーコン	マンナビスケット・米・ 油・マヨドレ・砂糖・食パ ン・有塩マーガリン	たまねぎ・レモン果汁・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・ほう れんそう
7	火	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 鶏肉の黄金焼き 大豆サラダ セタそうめん ★セタメニュー	お茶 すいかフルーツポンチ	牛乳・鶏もも・麦みそ・ 大豆・ロースハム	せんべい・米・マヨドレ・ 砂糖・手延そうめん	ゆでブロッコリー・にんじん・ オクラ・にんじん・みかん缶 詰・パインアップル缶詰・すい か・バナナ・レモン果汁
8	水	牛乳 ビスコ	ご飯 ホイコーロー ほうれん草のごま和え 花麩のすまし汁	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・ふた肉・赤色辛み そ	ビスコ・米・ごま油・片栗 粉・砂糖・いりごま・花 麩・コーンフレーク・マ シュマロ・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・乾しいた け・にんじん・ほうれんそう・ えのきたけ・カットわかめ
9	木	牛乳 クッキー	ご飯 さわらの磯辺焼き 干草和え なすの味噌汁	お茶 ゼリー、せんべい	牛乳・さわら・ロースハ ム・油揚げ・麦みそ・お から・豆乳	クッキー・米・塩こうじ・ 砂糖・ごま油・薄力粉・ 油・せんべい	青のり・こまつな・もやし・に んじん・なす・たまねぎ・こね ぎ
10	金	牛乳 フィンガービスケット	カレーうどん 切干し大根サラダ カップヨーグルト	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ふたもも(皮脂 無)・板かまぼこ・油揚 げ・ヨーグルト・さけ瓶 詰	ビスケット・ゆでうどん・ 片栗粉・マヨドレ・いりご ま・米	長ねぎ・にんじん・しめじ・切 干しだいこん・きゅうり
11	土	牛乳 クラッカー	豆腐そぼろ丼 きゅうりわかめの酢の物 チンゲン菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・ 油揚げ	クラッカー・米・油・砂 糖・とんがりコーン	乾しいたけ・たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・カットわかめ・ チンゲンサイ・もやし
13	月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 五目煮 もやしと海苔のナムル 中華スープ	お茶 プリン	牛乳・若鶏もも・生揚げ	マンナビスケット・米・し らたき・砂糖・ごま油・い りごま・プリン・ホイップ クリーム	くりかぼちゃ・乾しいたけ・ゆ でグリーンピース・もやし・ほう れんそう・にんじん・焼きの り・カットわかめ・ゆでたけの こ・たまねぎ・みかん缶詰
14	火	牛乳 せんべい	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の白和え かきたま汁 みかん缶	牛乳 おがす蒸しパン	牛乳・さば・豆腐・麦み そ・鶏卵・豆乳・ウイン ナーソーセージ	せんべい・米・しらたき・ ねりごま・砂糖・ホット ケーキミックス	こまつな・にんじん・たまね ぎ・しめじ・みかん缶詰・ゆで ブロッコリー
15	水	牛乳 ビスコ	食パン 鶏肉のトマトソースかけ 千切りサラダ ポトフ風スープ	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ ベーコン	ビスコ・食パン・油・砂 糖・じゃがいも・米・てん かす	たまねぎ・ホールトマト・だい こん・きゅうり・にんじん・ キャベツ・青のり

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (1リットル当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	454	18	17	252	1.7	169	0.26	0.36	19	3.7	1.4
3歳以上	501	21	17	204	2	183	0.31	0.34	24	4.6	1.6

令和 8年



7月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	木	牛乳 クッキー	ご飯 肉じゃが アスパラとわかめのマリネ すまし汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・ぶた肉	クッキー・米・じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・カットわかめ・コーン・えのきたけ・キャベツ・りんごジュース・りんごジャム
17	金	牛乳 フィンガービスケット	盛岡じゃじゃ麺 こまだれサラダ 白菜のスープ ★食育献立 岩手県の郷土料理	牛乳 がんづき	牛乳・ぶたひき肉・鶏卵	ビスケット・ゆでうどん・ごま油・砂糖・片栗粉・薄力粉・三温糖・油・いりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー・コーン・はくさい・えのきたけ・カットわかめ
18	土	牛乳 クラッカー	混ぜこみピラフ 春雨サラダ キャベツのスープ	牛乳 お菓子	牛乳・鶏もも・かにかまぼこ・絹ごし豆腐	クラッカー・米・油・はるさめ・マヨドレ・どうぶつビスケット	たまねぎ・ミックスベジタブル・ゆでブロッコリー・きゅうり・キャベツ
21	火	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の香り炒め にんじんサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ぶた肉・ツナ缶・絹ごし豆腐・麦みそ・鶏卵	せんべい・米・油・砂糖・片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・もずく・しめじ
22	水	牛乳 ビスコ	ご飯 カレイのパン粉焼き もやしとコーンのマリネ じゃがいものスープ	お茶 カルピスゼリー	牛乳・まがれい・若鶏むね・乳酸菌飲料	ビスコ・米・マヨドレ・パン粉・砂糖・油・じゃがいも	りょくとうもやし・コーン・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ・みかん缶詰
23	木	牛乳 クッキー	ロールパン ホークビーンズ チーズサラダ ほうれん草スープ	お茶 きなこおにぎり&いりこ	牛乳・ぶたかた・大豆・チーズ・ウインナーソーセージ・青大豆きな粉	ビスケット・ロールパン・薄力粉・油・砂糖・米	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草
24	金	牛乳 フィンガービスケット	味噌ラーメン かぼちゃのサラダ バナナ	お茶 ごま昆布おにぎり	牛乳・ぶたもも(赤肉)・麦みそ・ロースハム	ビスケット・中華めん・ごま油・マヨドレ・米・いりごま	はくさい・りょくとうもやし・にんじん・にら・コーン・くりかぼちゃ・レーズン・きゅうり・バナナ・塩昆布
25	土	牛乳 クラッカー	豚丼 のり塩ポテト わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたもも(皮脂無)	クラッカー・米・砂糖・片栗粉・じゃがいも・ぼたぼた焼き	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・あおのり・カットわかめ
27	月	牛乳 マンナビスケット	夏野菜カレー コーンサラダ メロン	お茶 じゃがいももち	牛乳・ぶたひき肉・牛ひき肉	マンナビスケット・米・油・砂糖・じゃがいも・片栗粉	なす・青ピーマン・たまねぎ・くりかぼちゃ・キャベツ・コーン・きゅうり・メロン
28	火	牛乳 せんべい	ご飯 あじの梅味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 プアマンケーキ	牛乳・あじ・麦みそ・油揚げ・絹ごし豆腐	せんべい・米・砂糖・さといも・薄力粉・油	梅干し・切干しだいこん・にんじん・ごぼう
29	水	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉のピカタ シルバーサラダ なすの味噌汁	お茶 桃のフルーチェ	牛乳・鶏もも(皮なし)・鶏卵・麦みそ	ビスコ・米・薄力粉・油・はるさめ・マヨドレ・フルーチェ	トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ・みかん缶詰・なす・こまつな・たまねぎ・黄桃缶
30	木	牛乳 クッキー	ご飯 さばのしょうが煮 ひじきポテトサラダ なめこの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳・さば・まぐろ水煮缶詰・麦みそ・鶏卵	クッキー・米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・乾ひじき・きゅうり・なめこ・だいこん・なす
31	金	牛乳 フィンガービスケット	ふりかけごはん 鶏のから揚げ ツナサラダ トマトスープ ショア ★誕生会メニュー	お茶 ココアホイップケーキ	牛乳・若鶏もも・ツナ缶・大豆水煮缶詰・ロースベーコン・乳酸菌飲料・生クリーム	クッキー・ご飯・片栗粉・油・砂糖・スポンジケーキ	ゆでブロッコリー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・トマトピューレ・白桃缶