2026年7月 給食献立表

門司保育所(みどり園)

日		献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	延長おやつ
1	水	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 カレー粉 みりん 砂糖 しょうゆ 酢 ごま おかき	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ウエハース
2	木	牛乳	ごはん 肉じゃが チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛肉 煮干し 昆布 牛乳 かまぼこ だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	牛乳 丸ボーロ
3	金	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ＊はるまきチーズ	牛肉 油揚げ 卵 みそ 煮干し 豆腐 わかめ 牛乳(冷)はるまきチーズ	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 あられ
4	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 クッキー	豚肉 さつま揚げ かつお節 牛乳	うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 クッキー	にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 おかき
6	月	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	すいか クラッカー	豚肉 スキムミルク かに風味かまぼこ 牛乳	米 マーガリン カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖 クラッカー	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう えだまめ スイートコーン きゅうり すいか	牛乳 あられ
7	火	牛乳	ひやむぎ バナナ	牛乳 ＊おかかおにぎり	ハム 卵 だし昆布 かつお節 牛乳	米 ひやむぎ ごま しょうゆ みりん 砂糖 酒	きゅうり トマト オクラ バナナ	牛乳 クラッカー
8	水	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	合ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン もやし ねぎ とうもろこし	牛乳 あられ
9	木	牛乳	ごはん スタミナ納豆 かぼちゃのみそ汁 ゼリー	牛乳 せんべい	鶏肉 ひきわり納豆 みそ 煮干し 牛乳 油揚げ	米 しょうゆ ごま油 ゼリー せんべい サラダ油 砂糖 酒	にんじん たまねぎ ニラ かぼちゃ にんにく しょうが	牛乳 クッキー
10	金	牛乳	ごはん 開花煮 ふのすまし汁	牛乳 ＊小松菜とプルーンの蒸しパン	豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 煮干し だし昆布 牛乳 鉄強化牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜 プルーン	牛乳 おかき
11	土	牛乳	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ペンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ ふとわかめのすまし汁 すいか	アイスクリーム 	ひじき だし昆布 油揚げ 煮干し 白身魚 青のり わかめ アイスクリーム 牛乳	米 しょうゆ みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま ふ	にんじん えだまめ きゅうり ねぎ すいか	牛乳 クラッカー
14	火	牛乳	ごはん 牛肉とごばうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	牛肉 もずく かつお節 だし昆布 牛乳	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 食パン いちごジャム	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ	牛乳 ウエハース
15	水	牛乳	ごはん トマト ツナと豆腐の揚げ団子 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 サブレ	にんじん ねぎ トマト えのきたけ 玉ねぎ	牛乳 あられ
16	木	牛乳	ごはん 肉じゃが チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛肉 煮干し かまぼこ だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 昆布 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	牛乳 クラッカー
17	金	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ＊とうもろこしスコーン	牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豆乳 チーズ	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 マヨネーズ しょうゆ 小麦粉 ベーキングパウダー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ スイートコーン	牛乳 ビスケット
18	土	牛乳	ごはん ドライカレー みかん缶	牛乳 クッキー	牛肉 ゆで大豆 チーズ	米 トマトケチャップ カレールウ サラダ油 クッキー	玉ねぎ にんじん みかん缶	牛乳 あられ
21	火	牛乳	パン 夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 ビスケット	ベーコン チーズ ハム 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 マカロニ マヨネーズ ビスケット	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	牛乳 サブレ
22	水	牛乳	ごはん 麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊チーズトースト	合ひき肉 赤みそ 卵 牛乳 チーズ	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン もやし ねぎ	牛乳 ウエハース
23	木	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ にんじんのすまし汁	牛乳 バナナ	白身魚 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 酢 ごま	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ	牛乳 サブレ
24	金	牛乳	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	豚肉 スキムミルク かに風味かまぼこ 牛乳	米 マーガリン カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖 せんべい	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう えだまめ スイートコーン きゅうり	牛乳 丸ボーロ
25	土	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 クッキー	豚肉 さつま揚げ かつお節 牛乳	うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 クッキー	にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 サブレ
27	月	牛乳	パン ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ペンネ サラダ油 トマトピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 クッキー
28	火	牛乳	ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ＊カルピス寒天	鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 カルピス 粉寒天	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 クラッカー
29	水	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 カレー粉 みりん 砂糖 しょうゆ 酢 ごま おかき	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 クッキー
30	木	牛乳	ごはん トマト ツナと豆腐の揚げ団子 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊かぼちゃくりこ	まぐろ油漬 豆腐 卵 煮干し だし昆布 牛乳 きな粉	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖	にんじん ねぎ トマト えのきたけ 玉ねぎ かぼちゃ	牛乳 ウエハース
31	金	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ホットケーキ	牛肉 もずく かつお節 だし昆布 牛乳 卵 バター スキムミルク	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 小麦粉 ベーキングパウダー	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ	牛乳 あられ

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
	未満児	基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	494	19.6	17	289	1.9	402	0.23	0.43	16	1.5
	以上児	基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	567	21.6	17.6	250	2.4	460	0.25	0.4	19	1.9

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です　★13日はバースデイランチです　★平均栄養価は延長おやつを除く

糖分の話　糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われています。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう…なんてことも。
でも糖分をとりすぎると…

できるときはこんな工夫も

- 菓子パン→食パンに
- 菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ジュース→麦茶に