



7月の予定献立表

令和8年度

横田保育園

曜 日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
献立	 はやね はやおき あさごはん		魚のホイル焼き 昆布の煮付 じゃが芋のみそ汁 バナナ	さつま芋とチーズの卵焼き もやしの中華和え キャベツのスープ キウイフルーツ	鶏真薯 青菜としめじのお浸し 凍り豆腐のみそ汁 オレンジ	☆保育参観☆ 海老と豆腐のケチャップ炒め めかぶの和え物 卵スープ ミニトマト
未満児 主食			ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ			卵サンド 牛乳	マーラーカオ 牛乳	スイートポテト 牛乳	
日	6	7	8	9	10	11
献立	煮魚 深山和え キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	カレー マカロニサラダ コンソメスープ 七夕ゼリー メロン	鶏みそ焼き ソーメン風サラダ すまし汁 ミニトマト	豆腐団子のケチャップ煮 青菜のごま和え 豆麩のみそ汁 バナナ	厚焼き卵 煮豆 利久和え 五目うどん オレンジ	手作り弁当 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	チーズ入りホットケーキ 牛乳	クッキー 牛乳	フライドポテト 牛乳	ゼリームース せんべい	白玉団子黒みつけ 牛乳	
日	13	14	15	16	17	18
献立	枝豆入り卵焼き キャベツの信田煮 ワンタンスープ ミニトマト	つくね焼 オーロラサラダ 凍り豆腐の清汁 グレープフルーツ	肉じゃが 大豆サラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	☆誕生会☆ うな丼 ワカメの酢味噌和え さつま芋甘煮 そうめん汁 すいか	野菜ロールカツ カレー風味サラダ 若布コーンスープ メロン	ほうれん草スパゲティ 茄子のみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲティ
おやつ	フルーツサンド 牛乳	バナナパイ 牛乳	ブラウンケーキ 牛乳	アイスクリーム	バナナコッタ せんべい	
日	20	21	22	23	24	25
献立	海の日 	ベーコンエッグ 切干大根の炒り煮 ささみスープ オレンジ	酢豚 もやしのナムル 春雨スープ ミニトマト	かに豆腐風 大徳寺和え きゃべつのみそ汁 キウイフルーツ	☆夕涼み会☆ ピーマンの肉詰煮 ツナサラダ きのこのスープ パイナップル	炒めうどん 玉葱とワカメの味噌汁 バナナ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん
おやつ		ポテトたこ焼き風 牛乳	ピザトースト 牛乳	牛乳寒天 せんべい	ジョア ビスケット	
日	27	28	29	30	31	
献立	にらとじゃこのオムレツ じゃが芋サラダ なめこ汁 キウイフルーツ	筑前煮 ワカメの酢の物 もやしのみそ汁 グレープフルーツ	エビグラタン ひじきのごま和え かきたま汁 メロン	チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ しめじのみそ汁 オレンジ	厚揚げの甘辛煮 三色ソテー さつま汁 バナナ	
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	二色だんご 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	芋かりんとう 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	焼きそばロール 牛乳	

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	491kcal	395kcal
たんぱく質	19.0g	17.7g
脂質	16.9g	17.1g

