



7月献立表



品川学藝保育園

2026年

曜日	日付			昼食	材料名(献立)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に脂やかのもとになるもの	調味料	献立	献立	材料		
水	1	15	29	さけの塩焼 かぼちゃサラダ ごはん 納豆汁 麦茶	さけ チーズ 納豆・赤みそ・白みそ	かぼちゃ・きゅうり 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 だし 麦茶	牛乳	ジャムバター2色サンド オレンジ 牛乳	食パン・いちごジャム バター・砂糖 オレンジ 牛乳	エ 560 kcal た 25.3 g 脂 20.3 g Ca 313 mg 塩 2.0 g	
木	2	16	30	チキンチャップ ちくわと野菜のソテー ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 ちくわ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油・砂糖 油 ●バターロールパン さつま芋	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ コンソメ 麦茶	牛乳	とうもろこしおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・コーン 塩 バナナ 牛乳	エ 486 kcal た 21.8 g 脂 16.9 g Ca 253 mg 塩 2.1 g	
金	3	17	31	ピピンバ丼 春雨サラダ スープ 麦茶	豚ひき肉・赤みそ ちくわ 豆腐	しょうが・にんにく・ほうれん草・もやし・人参 人参・ブロッコリー 万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖・調合ごま油 春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・酢 酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	塩ちんすこう風 オレンジ 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 オレンジ 牛乳	エ 559 kcal た 19.8 g 脂 18.3 g Ca 262 mg 塩 1.6 g	
土	4	18		肉うどん 青のりポテト もやしのお浸し 麦茶	豚肉 かつお節	玉ねぎ・しめじ・小松菜・だし昆布 あおさのり もやし・きゅうり	うどん・砂糖 じゃが芋・油	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 醤油 麦茶	牛乳	せんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳	エ 431 kcal た 20.8 g 脂 15.7 g Ca 311 mg 塩 1.8 g	
月	6			シャーシャーうどん しらすとブロッコリーのさっぱり和え すまし汁 麦茶	豚ひき肉・赤みそ しらす 豆腐	玉ねぎ・人参・生しいたけ・しょうが 人参・ブロッコリー・コーン わかめ	うどん・油・砂糖・調合ごま油 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油・本みりん だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	わかめおにぎり オレンジ 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 オレンジ 牛乳	エ 492 kcal た 21.9 g 脂 12.4 g Ca 274 mg 塩 2.0 g	
火	7	21		カレーライス 花野菜サラダ スープ 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン 白菜・わかめ・人参	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 塩 コンソメ 麦茶	牛乳	ひよこ蒸しパン みかん 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳 油・黒ごま・コーン・ストロベリーソース みかん(缶詰) 牛乳	エ 653 kcal た 22.1 g 脂 22.7 g Ca 302 mg 塩 2.1 g	
水	8	22		白身魚の煮付 ウインナーとほうれん草のソテー ごはん 味噌汁 麦茶	たら ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・玉ねぎ・人参 キャベツ	砂糖 油 米(国産)	醤油・料理酒・だし コンソメ だし 麦茶	牛乳	のり塩ポテトスティック オレンジ 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり・油 オレンジ 牛乳	エ 444 kcal た 21.4 g 脂 15.6 g Ca 297 mg 塩 1.7 g	
木	9	23		スコップコロッケ コールスローサラダ ミルクパン スープ 麦茶	豚ひき肉・粉チーズ	玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・なす・わかめ	油・じゃが芋・パン粉 砂糖・油 ●ミルクロールパン	塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	お麩ラスク ゆでとうもろこし 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 とうもろこし 牛乳	エ 390 kcal た 15.3 g 脂 16.6 g Ca 271 mg 塩 1.5 g	
金	10	24		鶏肉の甘辛焼 豆腐と野菜のオイスターソース炒め ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 豆腐 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・オイスターソース・料理酒 だし 麦茶	牛乳	きなこマカロニ オレンジ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 オレンジ 牛乳	エ 443 kcal た 23.2 g 脂 13.4 g Ca 275 mg 塩 1.3 g	
土	11	25		豚丼 ブロッコリーののりマヨサラダ 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン・あおさのり わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし 麦茶	牛乳	せんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳	エ 547 kcal た 24.2 g 脂 21.3 g Ca 310 mg 塩 1.3 g	
月	13	27		豚肉のブルコギ炒め じゃが芋のチーズ焼 ごはん スープ 麦茶	豚肉・赤みそ ミックスチーズ 豆腐	しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン 万能ねぎ	調合ごま油・油・砂糖・白ごま・でん粉 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	バナナヨーグルト オレンジ 牛乳	バナナ・ヨーグルト 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 498 kcal た 21.3 g 脂 18.3 g Ca 353 mg 塩 1.2 g	
火	14	28		スパゲティナポリタン ツナとコーンのサラダ スープ 麦茶	ウインナー ツナフレーク	ピーマン・玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり・人参・レモン果汁 わかめ・キャベツ・えのきだけ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	そぼろおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・醤油 砂糖・本みりん・油 バナナ 牛乳	エ 553 kcal た 21.4 g 脂 17.7 g Ca 251 mg 塩 2.1 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 522kcal たんぱく質(た) 21.2g 脂質(脂) 18.0g カルシウム(Ca) 300mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませう、ご協力程よろしくお願ひいたします。