

令和8年7月 献立表(B:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体を つくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を 整える
1	水	牛乳	ごはん 開花煮 心のすまし汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	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 ブルー
2	木	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 クッキー	牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ
3	金	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 せんべい	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 せんべい	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ
4	土	牛乳	(ごはん) 焼きうどん えのきたけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 さつまいも かつお節 牛乳	米 うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 ビスケット	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
6	月	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
7	火	牛乳	(ごはん) そうめん バナナ チーズ	ゼリー	ハム 卵 だし昆布 かつお節 牛乳 チーズ	米 そうめん ごま しょうゆ みりん 砂糖 ゼリー	きゅうり トマト オクラ バナナ
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
9	木	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 チーズ	豚肉 スキムミルク かに風味かまぼこ 牛乳 チーズ	米 バター カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖	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
10	金	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 ふとわかめのみそ汁 バナナ	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 バナナ
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 ベンネ 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
13	月	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 おかし 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 みりん しょうゆ 酢 ごま おかし	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ
14	火	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 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
15	水	牛乳	ごはん トマト ツナと豆腐の揚げ団子 えのきたけと玉ねぎのみそ汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵 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
16	木	牛乳	ごはん 開花煮 心のすまし汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	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 ブルー
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 クッキー	牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ
18	土	牛乳	(ごはん) 焼きうどん えのきたけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 さつまいも かつお節 牛乳	米 うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 ビスケット	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
21	火	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
22	水	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 かりんとう	鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 かりんとう	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
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 せんべい	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 せんべい	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ
24	金	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 マドレーヌ	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 マドレーヌ	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり
25	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 ベンネ 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
27	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 チーズ	豚肉 スキムミルク かに風味かまぼこ 牛乳 チーズ	米 バター カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖	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
28	火	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
29	水	牛乳	ごはん トマト ツナと豆腐の揚げ団子 えのきたけと玉ねぎのみそ汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵 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
30	木	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 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
31	金	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 おかし 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 みりん しょうゆ 酢 ごま おかし	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※10日はお誕生日献立です。

※栄養価は、日本食品成分表(八訂)を用いて算出した値を記載しています。エネルギーについては、参考までに日本食品成分表(七訂)を用いて算出した値を( )で記載しています。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えますが、これまでと給食の提供量は変わっておりません。

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				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	
	平均栄養価	454(481)	18.7	16.8	276	1.9	392	0.25	0.42	17	1.6	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	519(548)	20.3	16.9	235	2.5	450	0.28	0.38	20	1.9	