



令和8年7月 さくらの木保育園 献立表



- ・1,2歳児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・材料等の都合で献立作が変更することがありますのでご了承ください。
詳しくはサンプルケースをご覧ください。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 (水) ・ 14 (火)	ロールパン 鮭のレモン醤油焼き ラタトゥイユ キャベツスープ メロン	■ロールパン ・鮭 レモン にんにく 生姜 しょうゆ 三温糖 酒 ・玉葱 茄子 スズキーニ 黄ピーマン 人参 トマト缶 塩 油 ・キャベツ コーン缶 ベーコン しょうゆ 塩 昆布鰹節 ・メロン	牛乳 じゃが芋ボール じゃが芋 片栗粉 粉チーズ 塩 ベーキングパウダー 牛乳 油	エネルギー 502kcal たんぱく質 25.3g
2 ・ 16 (木)	茄子トマトスパゲティ オクラサラダ ポテトスープ ぶどう	・スパゲティ 茄子 油 豚肉 玉葱 人参 にんにく ケチャップ トマトピューレ ソース 三温糖 塩 粉チーズ パセリ ・オクラ しらす トマト 酢 しょうゆ 三温糖 ・じゃが芋 玉葱 人参 しょうゆ 塩 昆布鰹節 ・ぶどう	牛乳 ねばねば丼 米 納豆 かつお節 長葱 しょうゆ みりん オクラ 焼きのり モロヘイヤ	エネルギー 556kcal たんぱく質 23.6g
3 ・ 17 (金)	ごはん 鰯の梅肉揚げ きゅうりとツナの さっぱり和え 味噌汁 オレンジ	・米 ・鰯 酒 塩 うめ干し みりん 片栗粉 油 ゆかり ・きゅうり わかめ ツナ缶 胡麻油 酢 三温糖 ・モロヘイヤ 人参 長葱 豆腐 味噌 煮干 ・オレンジ	牛乳 あんバターサンド フランスパン こしあん バター	エネルギー 548kcal たんぱく質 23.3g
4 ・ 18 (土)	ロールパン チキンステーキ じゃが芋とウィンナーの カレー炒め 牛乳 オレンジ	■ロールパン ・鶏肉 玉葱 にんにく 生姜 みりん しょうゆ 酒 ケチャップ ソース ・ウィンナー じゃが芋 いんげん 油 バター しょうゆ カレー粉 ・牛乳 ・オレンジ	飲むヨーグルト ●クッキー せんべい	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.7g
6 ・ 27 (月)	ごはん 煮魚 冬瓜の肉あんかけ 味噌汁 メロン	・米 ・ぶり 三温糖 しょうゆ 酒 みりん 長葱 ・冬瓜 豚肉 昆布鰹節 しょうゆ みりん 生姜 万能葱 ・かぶ 人参 味噌 小松菜 煮干 ・メロン	牛乳 たまご蒸しケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 油 卵	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.6g
7日 七夕 ・ 21 (火)	キラキラ食パン(7日のみ) 七夕クリームシチュー 短冊サラダ すいか	■食パン(7日のみベリー・南瓜) ・油 豚肉 さつまいも 玉葱 人参 いんげん 牛乳 塩 クリームコーン缶 油 バター 小麦粉 昆布 ・キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン 酢 三温糖 塩 油 チーズ ・すいか	麦茶 7日 七夕そうめん 21日 そうめん 干しそうめん オクラ 人参 塩 みりん しょうゆ ハム 昆布鰹節	エネルギー 597kcal たんぱく質 22g
8 ・ 22 (水)	ごはん 蒸し鶏の おろしポン酢がけ 納豆和え 味噌汁 オレンジ	・米 ・鶏肉 もやし 人参 オクラ しめじ しょうゆ みりん 酢 ゆず果汁 昆布鰹節 大根 ・納豆 ほうれん草 人参 かつお節 しょうゆ ・豆腐 玉葱 小松菜 味噌 昆布鰹節 ・オレンジ	牛乳 薄皮アップルパイ りんご 三温糖 春巻きの皮 油	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.2g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 ・ 30 (木)	サラダうどん ちくわの甘辛炒め きゅうりもみ ぶどう	・うどん 豚肉 トマト レタス キャベツ わかめ コーン缶 胡麻 マヨネーズ 冷やし中華のたれ ・ちくわ 人参 小松菜 しょうゆ 三温糖 油 ・きゅうり 塩 ・ぶどう	牛乳 ビビンバおにぎり 米 豚肉 にんにく しょうゆ 三温糖 胡麻油 人参 もやし ほうれん草	エネルギー 571kcal たんぱく質 25.3g
10 ・ 24 (金)	ごはん 厚揚げと茄子の照り焼き 枝豆の ペペロンチーノ風 味噌汁 すいか	・米 ・生揚げ 鶏肉 片栗粉 茄子 人参 油 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 ・枝豆 れんこん 人参 チンゲン菜 にんにく オリーブ油 しょうゆ 塩 ・小松菜 玉ねぎ 南瓜 味噌 煮干 ・すいか	牛乳 蒸しとうもろこし とうもろこし	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.8g
11 ・ 25 (土)	焼きそば さつま芋のサラダ 牛乳 オレンジ	・焼きそばめん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 油 青のり 塩 ソース ・さつま芋 きゅうり ツナ缶 塩 オリーブ油 ・牛乳 ・オレンジ	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.9g
13 (月) ・ 31 (金)	ごはん 豚肉のしそ巻き 切り干し大根 けんちん汁 ぶどう	・米 ・豚肉 しそ チーズ しょうゆ 三温糖 みりん 生姜 にんにく ・切り干し大根 しめじ 人参 しょうゆ 三温糖 ・長葱 里芋 大根 人参 油揚げ しょうゆ 塩 煮干 ・ぶどう	牛乳 フロランタン風トースト ■食パン バター 三温糖 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 595kcal たんぱく質 20.8g
28 (火)	ナン バターチキンカレー 夏野菜サラダ 選べるフルーツラッシー  	・強力粉 小麦粉 油 バター 三温糖 塩 ドライイースト ・鶏肉 バター 玉葱 にんにく 生姜 カレー粉 トマト缶 ヨーグルト 三温糖 塩 牛乳 生クリーム パセリ粉 ・きゅうり トマト 酢 しょうゆ 胡麻油 三温糖 ・ヨーグルト 牛乳 レモン果汁 三温糖 りんご メロン	麦茶 アーダイドーザ (インド風お好み焼き) 大豆 米粉 人参 キャベツ 塩 油 ソース カレー粉	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g
15 ・ 29 (水)	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め チンゲン菜サラダ 冬瓜スープ すいか	・米 ・豚肉 茄子 ピーマン 玉葱 油 味噌 しょうゆ みりん 三温糖 ・チンゲン菜 人参 コーン缶 ツナ缶 しょうゆ 三温糖 酢 ・しょうゆ 塩 冬瓜 小松菜 長葱 昆布鰹節 ・すいか	牛乳 パンナコッタ 牛乳 生クリーム 三温糖 ゼラチン ブルーベリージャム クラッカー リッツ	エネルギー 509kcal たんぱく質 17.5g
23 (木) 誕生会 	ファルファッレの クリームパスタ アクアパッツァ カプレーゼ風 ミネストローネ オレンジ 	・マカロニ 鶏肉 ほうれん草 塩 胡椒 牛乳 バター 小麦粉 ・かじき ズッキーニ 黄ズッキーニ にんにく 塩 胡椒 オリーブ油 クローブ パセリ粉 酒 ・トマト オリーブ油 塩 胡椒 クリームチーズ ・キャベツ 玉葱 セロリ トマト缶 にんにく 塩 昆布鰹節 パセリ粉 ・オレンジ	牛乳 ビールゼリー りんご天然果汁 粉寒天 ゼラチン 三温糖 枝豆クッキー 枝豆 小麦粉 米粉 牛乳 バター 三温糖 粉チーズ	エネルギー 600kcal たんぱく質 23.6g