



献立表 (7月)

梅の木保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 飲むヨーグルト	2 麦茶、ビスコ	3 オレンジジュース	4 牛乳
昼食			御飯(麦入り) みそ汁(小松菜、たまねぎ) 豚肉となすのポン酢炒め はるさめサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(しいたけ、ほうれん草) 油麩の煮物 大根サラダ	御飯(麦入り) みそ汁(しめじ、たまねぎ) 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃの洋風煮	キーマカレー スープ(コーン、えのき) コールスローサラダ
午後			麦茶、チーズケーキ	牛乳、ホットケーキ	麦茶、塩ようかん	麦茶、星食べよ
午前	6 野菜ジュース	7 りんごジュース	8 カルピス	9 ぶどうジュース	10 麦茶、チーズ	11 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(たまねぎ、ほうれん草) 魚のマヨコーン焼き ビーフン	御飯(麦入り) セタスープ ミートローフ 短冊サラダ	御飯(麦入り) みそ汁(白玉ふ、たまねぎ) 鶏肉の香味焼き えのきの海苔和え	御飯(麦入り) みそ汁(もやし、しいたけ) 魚と夏野菜の揚げびたし キャベツの和え物	御飯(麦入り) みそ汁(わかめ、油揚げ) 豚肉と野菜のカレー炒め ポテトサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、えのき) 鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーとちくわのごま和え
午後	麦茶、フルーチェ	麦茶、セタムース	麦茶、白玉団子(黒蜜きな粉)	牛乳、ココア蒸しパン	牛乳、もなか	麦茶、厚切りバウム
午前	13 オレンジジュース	14 麦茶、ウエハース	15 りんごジュース	16 牛乳	17 ぶどうジュース	18 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(しめじ、ねぎ) 豚肉のしょうが炒め キャベツの昆布あえ	御飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、ねぎ) バーベキューチキン ひじきサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(わかめ、もやし) 魚の塩焼き ひき肉と冬瓜の煮物	御飯(麦入り) みそ汁(にら、えのき) おからバーグ 小松菜の炒り煮	ロールパン スープ(たまねぎ、押麦) ポークビーンズ かぼちゃのサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(ねぎ、ほうれん草) 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのサラダ
午後	麦茶、カレートースト	麦茶、アイスクリーム	牛乳、チーズクラッカー	麦茶、いなり風おにぎり	牛乳、白い風船	麦茶、かっぱえびせん
午前	20	21 野菜ジュース	22 牛乳	23 オレンジジュース	24 乳酸菌飲料	25 牛乳
昼食		御飯(麦入り) みそ汁(あおさ、豆腐) 鶏肉のパン粉焼き 白菜の洋風煮	御飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、わかめ) 肉団子の甘酢あん フレンチサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(高野豆腐、小松菜) はんぺんバーグ れんこんのきんぴら		御飯(麦入り) みそ汁(小松菜、油揚げ) 春巻き 切り干し大根の煮付
午後		麦茶、バナナ	麦茶、カレーピラフ	牛乳、芋けんぴ		麦茶、ポーロ
午前	27 オレンジジュース	28 カルピス	29 ぶどうジュース	30 麦茶、ラムネ	31 りんごジュース	
昼食	御飯(麦入り) スープ(わかめ、たまねぎ) 厚揚げのあんかけ もやしのナムル	御飯(麦入り) みそ汁(小松菜、しいたけ) チキンナゲット マカロニサラダ	肉うどん チヂミ オレンジ	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、えのき) コロケ ナポリタン風サラダ	御飯(麦入り) みそ汁(にら、じゃがいも) ヤンニョムチキン きゅうりのごま和え	
午後	麦茶、五平餅	麦茶、フルーツヨーグルト	牛乳、マカロニきな粉	麦茶、ポップコーン	牛乳、黒ごまビスケット	

※食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

栄養摂取量 2026/7月分 (3才以上児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
07月01日	水	479	16.9	20.3	588	526	130	2.3	149	0.44	0.28	17	3.1	1.5	0.2	1.9
07月02日	木	533	18.6	14.8	551	946	249	2.6	231	0.43	0.39	17	5.6	1.4	0.3	2.4
07月03日	金	477	14.7	12.6	591	573	52	2.3	151	0.29	0.16	26	5.1	1.5	0.2	1.7
07月04日	土	478	15.9	11.4	779	624	51	2.1	282	0.57	0.20	29	4.9	2.0	0.2	2.0
07月06日	月	462	19.0	9.7	759	587	90	2.0	144	0.37	0.19	14	3.8	1.9	0.3	2.0
07月07日	火	548	19.6	18.7	889	546	119	1.9	212	0.47	0.23	11	4.1	2.3	0.1	1.5
07月08日	水	442	15.8	11.4	482	540	86	3.4	143	0.28	0.18	7	4.8	1.2	0.4	3.4
07月09日	木	499	20.5	11.5	817	855	239	2.5	203	0.32	0.32	19	5.5	2.1	0.4	2.5
07月10日	金	558	18.5	20.6	546	696	199	2.3	177	0.46	0.33	20	6.7	1.4	0.7	4.1
07月11日	土	467	16.6	8.9	897	583	68	2.4	215	0.29	0.27	48	4.6	2.3	0.2	1.6
07月13日	月	429	16.7	13.4	669	526	96	2.0	24	0.46	0.20	22	4.7	1.7	0.2	2.0
07月14日	火	517	17.5	15.5	898	833	181	2.4	144	0.27	0.26	12	6.6	2.3	0.3	2.8
07月15日	水	531	23.4	24.3	810	603	255	2.0	191	0.30	0.41	14	2.9	2.1	1.4	4.0
07月16日	木	495	17.1	11.6	783	681	144	3.8	266	0.47	0.24	20	4.8	2.0	0.3	2.3
07月17日	金	447	18.3	18.7	751	911	240	1.5	267	0.48	0.35	36	7.1	1.9	0.5	3.0
07月18日	土	425	15.3	13.5	402	583	62	2.2	146	0.23	0.16	28	3.4	1.0	0.3	2.8
07月21日	火	392	16.1	8.9	505	655	74	2.0	136	0.27	0.13	21	4.1	1.3	0.2	1.6
07月22日	水	507	17.5	11.4	729	660	69	3.0	154	0.55	0.24	74	6.8	1.9	0.2	2.5
07月23日	木	472	18.0	14.0	742	792	228	2.7	237	0.28	0.27	28	4.3	1.9	0.6	3.4
07月24日	金	447	16.0	19.5	517	717	208	1.9	195	0.32	0.41	33	5.6	1.3	0.4	2.8
07月25日	土	475	16.8	11.9	791	810	244	2.6	178	0.30	0.32	11	4.4	2.0	0.2	1.7
07月27日	月	405	15.4	7.9	604	526	151	3.0	199	0.32	0.16	10	4.6	1.5	0.4	3.1
07月28日	火	517	16.0	20.0	612	568	131	2.5	155	0.27	0.23	19	4.5	1.6	1.0	6.0
07月29日	水	407	15.0	15.4	782	487	50	1.6	96	0.30	0.13	27	4.3	2.0	0.3	3.2
07月30日	木	537	14.6	17.6	796	609	57	3.2	31	0.42	0.16	23	8.3	2.0	0.8	4.9
07月31日	金	528	23.0	17.3	672	852	296	2.6	190	0.32	0.35	24	5.5	1.7	0.6	3.8
合 計		12473	452.8	380.8	17963	17290	3770	62.6	4518	9.49	6.58	611	130.0	45.6	10.8	72.9
平 均		480	17.4	14.6	691	665	145	2.4	174	0.36	0.25	23	5.0	1.8	0.4	2.8
目 標 量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		94	85	103	104	158	63	114	96	129	78	144	122	106	80	108

(3才未満児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
07月01日	水	444	16.3	16.7	507	549	212	1.9	124	0.36	0.34	14	2.4	1.3	0.2	1.5
07月02日	木	503	15.8	15.4	443	850	206	2.0	186	0.40	0.39	13	4.8	1.1	0.2	1.9
07月03日	金	394	11.5	10.1	460	513	41	1.7	121	0.25	0.14	31	3.7	1.2	0.1	1.3
07月04日	土	440	16.0	12.7	653	643	149	1.7	263	0.50	0.31	23	3.8	1.7	0.2	1.6
07月06日	月	369	13.8	7.6	575	626	81	1.8	139	0.31	0.18	13	3.6	1.5	0.3	1.6
07月07日	火	492	21.5	13.7	714	523	94	1.6	165	0.35	0.17	10	3.3	1.8	0.1	1.2
07月08日	水	376	11.7	7.6	371	394	76	2.6	111	0.22	0.15	5	3.8	0.9	0.3	2.4
07月09日	木	426	14.8	9.3	632	660	193	2.2	149	0.26	0.26	14	4.3	1.6	0.3	1.9
07月10日	金	484	17.7	19.1	552	591	241	1.9	174	0.38	0.32	17	5.7	1.4	0.5	3.1
07月11日	土	373	13.8	8.8	735	560	159	1.8	186	0.25	0.32	36	3.5	1.9	0.1	1.1
07月13日	月	381	13.8	10.6	506	608	85	1.7	24	0.44	0.18	59	3.8	1.3	0.2	1.5
07月14日	火	486	14.5	15.3	797	688	156	2.0	114	0.24	0.21	10	5.6	2.0	0.3	2.4
07月15日	水	449	16.7	17.8	630	477	210	1.5	151	0.22	0.30	11	2.3	1.6	0.9	3.2
07月16日	木	455	16.9	13.1	659	676	219	3.0	242	0.41	0.34	16	3.7	1.7	0.3	2.0
07月17日	金	416	15.6	15.6	599	766	196	1.6	215	0.41	0.29	29	5.9	1.5	0.4	2.4
07月18日	土	406	16.0	14.9	359	626	160	1.8	156	0.22	0.28	24	2.7	0.9	0.2	2.3
07月21日	火	320	11.3	6.9	390	690	70	1.9	140	0.24	0.12	20	4.0	1.0	0.2	1.2
07月22日	水	487	14.3	13.0	602	512	145	2.3	117	0.45	0.19	53	5.2	1.5	0.2	2.0
07月23日	木	410	14.7	10.7	587	685	188	2.1	191	0.24	0.23	32	3.4	1.5	0.5	2.6
07月24日	金	394	12.9	14.8	376	586	214	1.4	146	0.25	0.36	23	3.9	1.0	0.3	2.0
07月25日	土	443	16.9	13.5	674	804	310	2.1	182	0.29	0.42	10	3.5	1.7	0.2	1.5
07月27日	月	353	12.3	6.2	454	472	123	2.3	159	0.27	0.14	18	3.6	1.2	0.3	2.4
07月28日	火	445	13.0	15.0	468	464	116	2.0	123	0.22	0.20	15	3.5	1.2	0.7	4.4
07月29日	水	350	11.6	12.4	599	376	40	1.5	76	0.24	0.09	15	3.2	1.5	0.2	2.5
07月30日	木	453	11.2	13.9	624	484	58	2.5	24	0.33	0.13	18	6.4	1.6	0.6	3.9
07月31日	金	409	15.8	12.5	498	750	204	2.1	150	0.23	0.25	20	4.1	1.3	0.5	2.9
合 計		10957	380.5	327.2	14465	15573	3945	50.8	3829	7.99	6.28	549	103.7	36.7	8.2	56.8
平 均		421	14.6	12.6	556	599	152	2.0	147	0.31	0.24	21	4.0	1.4	0.3	2.2
目 標 量		460	20.1	14.0	719	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.8	0.4	2.6
充足率(%)		92	73	90	77	137	67	87	78	111	80	117	100	78	75	85

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。