

令和8年7月



幼児食献立表



枚方市立保育所

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
1 水	ごはん ほっけの焼魚 冬瓜のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／とうがん(40)、豚ミンチ肉(15)、にんじん(5)、 でんぶん(0.5)、みりん(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)／うすあげ(3)、 じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、けずりぶし(2.5)、みそ (8)／ホトケキツナ(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう (2)／ミニトマト(20)、さとう(4)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	576(528) 25.7(24.4) 16.9(17.0) 1.6(1.3)
2 木	ごはん 酢豚 わかめのスープ	米(50g)／豚角切(35)、しょうが(0.3)、濃口しょうゆ(1)、でんぶん(8)、なたね油 (4)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、ピーマン(5)、パイン缶(5)、なたねサラダ油(1)、さ とう(1)、濃口しょうゆ(2)、米酢(0.5)、トマトチャップ(1)、とりがらスープ(1)／木綿豆 腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、 とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(3)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳、おせんべいサラダ味 ミニ野菜スナック こま入り味付きいりこ(3～5歳)	531(482) 20.7(17.4) 17.9(17.9) 0.8(0.7)
3 金	ごはん 焼き鮭のごまだれ ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	米(50g)／秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ ん(0.3)、こま(1)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサ ラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(10)、じゃ がいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん ジョア たべっ子動物バター味 元気ソースせん	506(506) 23.2(24.3) 10.3(12.3) 1.8(1.5)
4 土	しょうゆラーメン 南瓜の煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、チンゲンサイ (10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(5)、食 塩(0.1)、ごま油(0.1)／かぼちゃ(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃 口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 まあるいクラッカーミニ 1歳からのかっぱえびせん	514(468) 37.0(34.3) 15.8(15.0) 1.4(1.2)
6 月	ごはん マーボーなす 豆腐のすまし汁	米(60g)／豚ミンチ肉(30)、なす(30)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、あおねぎ(3)、 しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりがらスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう (1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぶん(1.5)、食塩(0.1)、こしょう ／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(4)、干しわかめ(0.2)、だ し昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)／おつゆ麴(3)、きらっと ふ(2)、無塩バター(6)、グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 麴のラスク 冷凍みかん	558(447) 19.4(16.6) 20.0(17.8) 1.2(1.0)
7 火	とうもろこしごはん 鯖の西京焼き 野菜ソテー 糸かまぼこのすまし汁 みかん缶	米(45g)、とうもろこし(10)、食塩(0.2)、料理酒(1)／さわら(40)、白みそ(4)、さとう (1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1)／焼豚(6)、キャベツ(30)、チンゲン サイ(10)、にんじん(5)、ズッキーニ(5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.1)、こしょう ／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、オクラ(3)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ (2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ミルクスティック 星たべよ、メロン	539(483) 21.1(20.0) 17.9(17.7) 2.3(2.1)
8 水	ごはん 洋風おでん 南瓜のみそ汁 焼きのり(3～5歳)	米(50g)／鶏もも肉(15)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、にんじん(15)、じゃがい も(35)、ウインナーソーセージ(8)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、純カレー粉(0.2)、 とりがらスープ(2)／かぼちゃ(20)、うすあげ(3)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、こ まつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／小麦粉(25)、A-キツネ(0.5)、黒砂糖 (7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 黒糖蒸しパン	559(503) 20.5(18.1) 13.8(14.1) 1.7(1.3)
9 木	ごはん ホキのマヨ風味焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.2)、マヨドレッシング * (6)／きりほしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(3)、干しいたけ(0.2)、な たねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐 (20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、チンゲンサイ(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、 みそ(8)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気、薄焼きせんべい	532(509) 21.0(20.4) 16.4(16.9) 1.9(1.6)
10 金	パーカーパン 里芋コロッケ キャベツのソテー ミネストローネスープ	パーカーパン(1個)／さといもコロッケ(1個)、なたね油(4)／キャベツ(25)、たま ねぎ(15)、にんじん(10)、しめじ(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃 口しょうゆ(0.3)／ショルダーベーコン(10)、じゃがいも(20)、たまねぎ(20)、 キャベツ(10)、ズッキーニ(10)、にんじん(6)、トマト(10)、にんにく(0.2)、トホル 缶(30)、とりがらスープ(4)、けずりぶし(1)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油 (0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、全粒粉クラッカー とうもろこしで作ったパフスナック塩味 すいか	617(557) 20.5(18.7) 21.8(20.6) 2.1(1.8)
11 土	かやくうどん じゃがいもをのそぼろ煮	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30)、うすあげ(5)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干し しいたけ(0.5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、濃口 しょうゆ(6)、みりん(2)／豚ミンチ肉(10)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたね サラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶん(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ野菜スティック ぼたぼた焼き	528(478) 21.7(19.1) 14.7(13.9) 1.8(1.5)
13 月	ごはん 夏野菜カレー ビーフンソテー	米(60g)／豚もも肉(20)、たまねぎ(35)、にんじん(10)、かぼちゃ(25)、なす(10)、 トマト(10)、ズッキーニ(5)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コ クと旨みのまろやかカレー(7)、カレー(3)、トマトチャップ(3)、おろし(1)、食塩(0.1)、こ しょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、なたね サラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳、エースコイン ねじりん棒 河内晩柑	595(491) 17.7(15.5) 16.7(15.2) 1.4(1.1)
14 火	ごはん ほっけの塩焼き もずくの炒め物 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／もずく(10)、豚もも肉(5)、料理酒(0.2)、たま ねぎ(15)、にんじん(10)、干しいたけ(0.2)、ごま油(1)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ (1.5)、食塩(0.2)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、にんじん(5)、こ まつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／食パン(0.5枚)、無塩バター(2)、ウインナ ーソーセージ(6)、たまねぎ(10)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.1)、こし ょう、トマトチャップ(5)、おろし(1)、さとう(0.3)、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ピザトースト	584(541) 27.4(25.9) 20.4(19.4) 2.4(2.1)
15 水	ごはん 豚肉の中華炒め 卵とトマトのスープ	米(50g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、キャベツ(25)、ピーマン (3)、干しいたけ(0.5)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油 (1)、とりがらスープ(2)、でんぶん(1.5)／たまご(15)、たまねぎ(20)、トマト(15)、 にんじん(5)、チンゲンサイ(7)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ (2)、食塩(0.2)／ホトケキツナ(25)、えだまめ(10)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミ ルク(4)、無塩バター(5)、さとう(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 枝豆ケーキ	570(514) 25.0(22.1) 18.4(17.7) 1.3(1.0)
16 木	わかめごはん 煮魚 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g)、炊き込みわかめ(12)／さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、 濃口しょうゆ(3)、みりん(1)／うすあげ(3)、キャベツ(20)、こまつな(15)、にん じん(5)、さとう(0.3)、淡口しょうゆ(1)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(10)、かぼちゃ (20)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニのりのり揚げもち ミニ野菜スナック	533(517) 20.6(20.0) 18.5(20.0) 2.2(1.8)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 () は1・2歳
17 金	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(30)、さといも(冷凍)(25)、ごぼう(15)、にんじん(15)、干ししいたけ(0.5)、さんどまめ(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(0.5)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、こまつな(6)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ツナ(10)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)／とうもろこし(55)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、茹でとうもろこし カリボテスナック ハイ！チーズ	514(459) 23.7(21.0) 13.8(13.6) 2.1(1.8)
18 土	しょうゆラーメン 南瓜の煮物	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.2)、とりがらスープ(2)、淡口しょうゆ(5)、食塩(0.1)、ごま油(0.1)／かぼちゃ(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 まあるいクラッカーミニ 1歳からのかっぱえびせん	514(468) 37.0(34.3) 15.8(15.0) 1.4(1.2)
21 火	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 きゅうちゃん漬け (3～5歳)	米(50g)／豚もも肉(35)、キャベツ(25)、じゃがいも(25)、たまねぎ(17)、にんじん(10)、さとう(3)、濃口しょうゆ(3)、なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、こまつな(6)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／きゅうり(20)、濃口しょうゆ(3.2)、みりん(3.2)、米酢(1.6)、さとう(0.8)、しょうが(0.2)、ごま(0.2)／おろしキャベツ(25)、無糖ヨーグルト(8)、きなこ(5)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 きな粉入りホットケーキ	603(510) 25.1(21.3) 18.1(16.7) 2.2(1.4)
22 水	パーカーパン ホキのムニエル 洋風ひじき かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)／芽ひじき(2)、にんじん(7)、ピーマン(3)、コーン(5)、オリーブ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、さとう(0.5)／ショルダーベーコン(7)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(10)、たまねぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、スキムミルク(3)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／ツイストマカロニ(15)、ワインソーセージ(6)、たまねぎ(15)、キャベツ(10)、ズッキーニ(5)、にんじん(3)、なたねサラダ油(0.5)、トマトピューレ(デルモンテ)(6)、トマトチャップ(3)、おろしスライス(0.5)、さとう(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 マカロニケチャップ	537(482) 26.1(24.0) 18.3(17.6) 1.7(1.4)
23 木	ごはん ジャージャン豆腐 春雨スープ	米(50g)／豚もも肉(20)、冷凍厚揚げ(25)、キャベツ(25)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干ししいたけ(0.5)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(1)、ごま油(0.3)／春雨(2)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、チンゲンサイ(8)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気薄焼きせんべい	522(493) 20.4(18.3) 15.1(15.8) 1.3(1.1)
24 金	ごはん 魚のかば焼き キャベツのおかか炒め 冬瓜のすまし汁	米(50g)／いわしの開き(40)、カラスガレイ(40)、しょうが(0.5)、米粉(2)、でんぶ(2)、なたねサラダ油(5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2.5)、料理酒(1)、みりん(1)／キャベツ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、花かつお(0.8)、濃口しょうゆ(1.5)／とうがん(20)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、ミルクスティック ねじりん棒 青りんごゼリー	617(527) 21.8(19.5) 21.7(16.3) 1.1(0.9)
25 土	かやくうどん じゃがいものそぼろ煮	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30)、うすあげ(5)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干ししいたけ(0.5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、濃口しょうゆ(6)、みりん(2)／豚ミンチ肉(10)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ野菜スティック ぼたぼた焼き	528(478) 21.7(19.1) 14.7(13.9) 1.8(1.5)
27 月	ごはん 夏野菜カレー ビーフンソテー	米(60g)／豚もも肉(20)、たまねぎ(35)、にんじん(10)、かぼちゃ(25)、なす(10)、トマト(10)、ズッキーニ(5)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、カルー(3)、トマトチャップ(3)、おろしスライス(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ピーマン(7)、キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／おつゆ麩(5)、無塩バター(6)、グラニュー糖(4)、くろごま(1)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	611(489) 18.6(16.0) 18.5(16.6) 1.4(1.1)
28 火	ごはん 鮭の照焼き なすの炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／ショルダーベーコン(6)、なす(30)、ピーマン(5)、にんじん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、ごま油(0.3)／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳、エースコイン ほしのおせんべい すいか	528(475) 22.8(21.7) 13.3(13.3) 1.7(1.4)
29 水	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(50)、食塩(0.1)、こしょう、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、でんぶ(5)、なたね油(4)／キャベツ(30)、にんじん(5)、きゅうり(5)、なたねサラダ油(0.2)、米酢(2)、さとう(1)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(0.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(4)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)／食パン(0.5枚)、ツナ(10)、たまねぎ(10)、濃口しょうゆ(0.3)、さとう(0.5)、料理酒(0.3)、なたねサラダ油(0.5)、とろけるチーズ(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 和風チーズツナトースト	582(544) 27.9(25.1) 19.3(18.9) 1.3(1.1)
30 木	ごはん 煮魚 小松菜の煮浸し 麩のみそ汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)／うすあげ(3)、キャベツ(20)、こまつな(15)、にんじん(5)、さとう(0.3)、淡口しょうゆ(1)、けずりぶし(0.3)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳、元気水族館のなかまたち きなこ餅 ごま入り味付きいりこ(3～5歳)	518(496) 22.1(20.5) 18.6(20.2) 1.7(1.5)
31 金	ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／牛もも肉(35)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、しめじ(5)、にら(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、こまつな(5)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／とうもろこし(55)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、茹でとうもろこし カリボテスナック 胚芽スティック	599(492) 22.4(19.2) 18.7(16.7) 1.6(1.3)

土用の丑(どようのうし)



今年は7月26日が土用の丑の日です。
この日に『う』のつく食材を食べると縁起がいいとされています。うなぎのかば焼きが有名ですね。給食では、魚のかば焼きとウリの一ツ葉である冬瓜(とうがん)のすまし汁を提供します。

Q とうもろこしのひげは何本あるかな？

1. 6本 2. 60本 3. 600本

A 3. 600本

とうもろこしのひげは、粒と同じ数だけあります。とうもろこし1本あたり約600粒あるので、ひげも600本ほどになります。

● 今月の栄養価(7月) ●

栄養価	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A μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食物繊維当量 g
3才以上児	554	23.5	17.1	281	1.8	252	0.37	0.61	24	4.4	1.7
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	498	21.4	16.5	285	1.4	226	0.32	0.58	18	3.6	1.4
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります