

令和8年7月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1～2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	13	乳酸飲料	ご飯 さばの塩焼き きゅうりの酢の物	牛乳	米 じゃが芋 砂糖	さば 牛乳 卵	ふえるわかめ きゅうり	560 21.0	554 21.6
	27	菓子	しめじのみそ汁 果物	★ホットケーキ	バター マヨネーズ	カルシウムと鉄分の多いミルク	もやし しめじ 小松菜 オレンジ	14.5 1.1	15.4 1.4
火	14	牛乳	冷やし中華	牛乳	中華麺 油 砂糖	豚肉 卵 ツナ (缶)	きゅうり 人参 小松菜 大根	520 21.6	576 23.2
	28	果物	ツナ大根 わかめとキャベツのスープ	★さつま芋パイ	ごま油 春巻きの皮 さつま芋	牛乳	しょうが わかめ キャベツ	18.3 2.9	18.1 3.6
水	1	ヨーグルト	混ぜ込み鮭わかめごはん たたみカツ 人参のごま和え	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	豚肉 卵 豆腐 牛乳	人参 もやし なめこ パナナ	573 24.8	650 27.7
	15	ヨーグルト	豆腐となめこのみそ汁 果物	★マロニきな粉	砂糖 白すりごま マカロニ	きな粉		13.4 2.0	16.7 2.4
木	2	牛乳	混ぜ込み鮭わかめごはん なたの味噌炒め	牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	カレー 卵 豚肉	青のり なす ピーマン	634 22.3	673 23.4
	16	菓子	大根と玉ねぎのみそ汁 果物	★ちんすこう	バターロール バター	牛乳	玉ねぎ 大根 オレンジ	19.6 1.2	22.3 1.6
金	3	ぶどう果汁	バターロール キッシュ風卵焼き かぼちゃのコロコロサラダ	麦茶	バターロール 油	卵 生クリーム	玉ねぎ ほうれん草 しめじ	532 18.9	564 19.3
	30	菓子	洋風スープ	★ひじきとツナ の混ぜご飯	マヨネーズ 米	粉チーズ 鶏ひき肉 ツナ (缶)	トマト かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ 乾燥ひじき	22.1 2.3	21.3 2.9
土	4	牛乳	バターロール タンドリーチキン 野菜サラダ チンゲン菜のスープ	麦茶	バターロール 油	鶏肉 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	507 21.7	521 22.8
	30	菓子	野菜サラダ チンゲン菜のスープ	★冷やし きつねうどん	うどん 砂糖	かまぼこ 油揚げ	もやし きゅうり チンゲン菜 長ねぎ 大根 人参 小松菜	21.8 3.2	21.1 3.9
日	3	ぶどう果汁	ご飯 棒鶏 ちゃぷचे 中華風スープ 果物	牛乳	米 砂糖 白すりごま	鶏肉 豚ひき肉 卵	きゅうり もやし トマト 人参	612 27.0	657 32.9
	17	ぶどう果汁	【お楽しみ給食】ふりかけご飯 デミグラスハンバーグ シルバーサラダ	麦茶	春雨 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	にんにく えのき 白菜 パナナ	17.4 1.8	20.5 2.2
月	31	りんご果汁	お子様ピラフ マカロニサラダ 野菜コンソメスープ 果物	牛乳	米 パン粉 油 砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし	791 20.1	796 23.3
	31	菓子	デミグラスハンバーグ シルバーサラダ トマトスープ りんご果汁	★お子様パフェ	マヨネーズ 片栗粉 小麦粉	牛乳 卵 生クリーム	きゅうり トマト りんご果汁 パイン (缶) オレンジ	26.0 1.9	28.5 2.3
火	4	牛乳	和風スパゲティ キャベツとちくわのサラダ	牛乳	米 油 マカロニ	鶏肉 牛乳 卵	人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト	574 14.0	585 16.2
	18	菓子	乳酸飲料	★黒砂糖風味の 蒸しパン	マヨネーズ じゃが芋 黒砂糖 小麦粉	カルシウムと鉄分の多いミルク	きゅうり チンゲン菜 パナナ	15.3 2.0	17.1 2.4
水	6	牛乳	和風スパゲティ キャベツとちくわのサラダ	牛乳	スパゲティ 油	豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 きざみのり	540 22.5	577 24.6
	6	菓子	乳酸飲料	★オレンジゼリー	クリームパン	牛乳	キャベツ コーン (缶)	18.2 1.9	16.9 2.3
木	7	牛乳	ハヤシライス マロニーサラダ	牛乳	米 油 バター 小麦粉	豚肉 鶏レバー 鶏肉	玉ねぎ 人参 きゅうり	542 19.7	561 20.0
	7	果物	人参のチキンスープ	★フルーツゼリー	砂糖 マロニー ごま油	牛乳 生クリーム	小松菜 粉寒天 オレンジ果汁	14.5 2.6	13.3 3.2
火	7	乳酸飲料	【七夕メニュー】七夕カレーライス コールスローサラダ	牛乳	米 油 じゃが芋	豚肉 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	605 20.2	615 21.0
	21	菓子	短冊スープ	★フルーツゼリー	マヨネーズ 砂糖	豆腐 牛乳	コーン (缶) オクラ パナナ すいか パイン (缶) みかん (缶)	20.0 2.2	23.3 2.8
水	8	ヨーグルト	冷やしたぬきうどん 豚肉と生揚げの煮物	牛乳	うどん 油 小麦粉	卵 豚肉 生揚げ	ほうれん草 長ねぎ 大根	585 22.9	652 25.5
	22	菓子	果物	★揚げパン	砂糖 バターロール	牛乳	人参 オレンジ	20.1 2.0	26.1 2.6
木	9	牛乳	ご飯 アジのから揚げねぎソースかけ ほうれん草のおかか和え	牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	アジ 削り節 豚肉	しょうが 長ねぎ ほうれん草	603 22.6	648 24.3
	23	菓子	豚汁 果物	★キャロットケーキ	じゃが芋 小麦粉	牛乳 卵	人参 もやし 大根 ごぼう すいか	17.3 2.0	19.9 2.4
金	10	牛乳	ハニーブレッド ポークビーンズ サラスパサラダ コンソメスープ	麦茶	食パン マーガリン はちみつ	豚肉 ゆで大豆	人参 玉ねぎ きゅうり	563 20.7	608 22.7
	24	菓子	オレンジ果汁	★梅ちり おにぎり	油 じゃが芋 砂糖	削り節	ブロッコリー キャベツ 梅干し	21.4 2.8	20.9 3.7
土	11	牛乳	おくらごはん 野菜と豚肉の生姜炒め 小松菜とキャベツのさっぱり和え	牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	削り節 豚肉 牛乳	オクラ しょうが 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 小松菜 キャベツ	497 16.3	535 19.5
	25	菓子	大根とえのきのみそ汁 果物	★おくらのおりしお ポテト	マヨネーズ 砂糖	豚肉 牛乳	大根 えのき パナナ 青のり	12.0 1.6	14.7 2.0
日	11	牛乳	コーンラーメン キャベツとトマトのごまドレッシングかけ	牛乳	中華麺 油 白すりごま	豚肉 牛乳	ほうれん草 長ねぎ コーン (缶)	570 20.7	641 22.9
	25	菓子	乳酸飲料	菓子	マヨネーズ 砂糖		キャベツ ブロッコリー トマト	20.5 3.1	19.7 3.7



かむ力を育てる食事

●かむことがどうして大切なのでしょうか？

1. 食べ物を消化しやすいようにくきます
2. 口の中の衛生に役立ちます

かむことによって、唾液の分泌がよくなります。

唾液には殺菌素があると言われています。

3. かむことであごが発達します
あごの発達歯並びにも大いに関係します。

4. 情報を伝える役割をします
食べ物がどんなものであるかを知り、飲み込みにくい
大きな物や、固い物は噛み砕こうとします。

5. かむことは心の安定に役立ちます
6. かむことは脳に刺激を与え、脳の働きを
よくします

* 7日 (火) は七夕メニューです。

* 17日 (金) はお楽しみ給食です。

※ 3歳未満児は6日のオレンジゼリーを
クラッシュにして提供します。

給食の平均値	熱量 (kcal)	たん白 (g)	脂質 (g)	塩分(g)
3歳未満児	557	21.1	17.7	2.2
3歳以上児	598	23.0	18.7	2.7

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印は手作りおやつです。