

2026年7月 献立表 アップルナースリー浦安保育園

日	献立名	食材名					栄養価	補食	栄養価
		おやつ (朝食やおやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他			
1	納豆ごはん 類焼しゃく 小松菜の磯辺和え みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎なまこ(卵不使用)	糸引き納豆、鶏むね肉、高野豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、りよん、青ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、ネーブルオレンジ、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かまぼ、昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.3g 脂質 10.7g 炭水化物 88.3g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
2	ロールパン 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ ミルキースープ オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎りんごジュース ◎鶏そぼろおにぎり	豚もも肉、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、ごぼう、にんじん、りんご、青ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン缶、ネーブルオレンジ、りんごジュース	ロールパン、上白糖、サラダ油、うるち米	トマトケチャップ、鶏ガラ(粉末)、フレンチドレッシング、水、パセリ、食塩、ハードビスケット、こいくちしょうゆ	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.1g 炭水化物 95.0g 塩分 1.6g	ツナおにぎり	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
3	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 キャベツの和風和え みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎ヤルトル ◎お菓子	鶏むね肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、エース	エネルギー 482kcal たんぱく質 18.9g 脂質 6.9g 炭水化物 91.1g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
4	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りよん、ごぼう、にんじん	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.5g 炭水化物 86.6g 塩分 1.6g		
5	七夕そうめん 鶏肉の焼き焼き オクラのおかか和え スイカ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎七夕ゼリー	ロースハム、卵、鶏もも肉、かつお節、牛乳	きゅうり、にんじん、オクラ、だいこん、すいか、粉寒天、オレンジジュース、ぶどうジュース、りんごジュース	そうめん、上白糖、サラダ油	うるち米、上白糖、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 477kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.1g 炭水化物 62.6g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
6	ご飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎マカロニきな粉	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	りよん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、だいこん、ごま油、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごぼう、ブルーベリー	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま油、いりこ、マカロニ	米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、鶏ガラ(粉末)、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 479kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.2g 炭水化物 74.6g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
7	ご飯 カレーの胡麻焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎フルーツケーキ	かかれ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	チンゲンサイ、りよん、ごぼう、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、上白糖、食塩不使用	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 508kcal たんぱく質 23.0g 脂質 11.7g 炭水化物 81.7g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
8	ご飯 和風ミートローフ(卵不使用) アスパラサラダ りんご	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎梅干し	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、さけ	千しゆき、たまねぎ、にんじん、かぶ、しいたけ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ごま油、にんじん	うるち米、パン粉、かたくり粉、いりこ	こいくちしょうゆ、本みりん、フレンチドレッシング、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、食塩	エネルギー 674kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.3g 炭水化物 102.7g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
9	ご飯 赤魚のオニオソース ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子	赤魚、焼き竹輪、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、みずな、バナナ	うるち米、上白糖、すりごま	料理酒、こいくちしょうゆ、パセリ、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 480kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.9g 炭水化物 91.0g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
10	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 509kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.8g 炭水化物 86.5g 塩分 1.6g		
11	ご飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリー 中華スープ りんご	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子 ◎フルーツヨーグルト	鶏むね肉、牛乳、プレーンヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、たけのこ、青ピーマン、しいたけ、だんご、チンゲンサイ、ほうさい、きゅうり、りんご、かまぼ、白梅漬、黄桃漬、パセリ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	トマトケチャップ、穀物酢、こいくちしょうゆ、米みそ、フレンチドレッシング、水、パセリ、食塩、ハードビスケット	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.7g 炭水化物 81.7g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
12	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりとわかめ酢の物 すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎きな粉	さば、鱈さき、木綿豆腐、牛乳、きな粉	しょうが、わかめ、りよん、ごぼう、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、食パン、食塩不使用	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット	エネルギー 574kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.3g 炭水化物 80.4g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
13	ドライトマト キャベツとりんごのサラダ トマト フルーツ バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ドライフルーツ	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、卵	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんじん、黄ピーマン、きゅうり、きゅうり、りんご、トマト、コーン缶、グレープフルーツ	うるち米、サラダ油、食塩不使用	カレー、マヨネーズ、食塩、水、パセリ、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、ベーキングパウダー	エネルギー 671kcal たんぱく質 22.4g 脂質 31.6g 炭水化物 83.0g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
14	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	豚もも肉、焼き豆腐、卵、牛乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、コーン缶、ごま油、キャベツ、ごぼう、にんじん	うるち米、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 643kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.1g 炭水化物 108.5g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
15	焼きそば 鶏のから揚げ 夏野菜の盛り合わせ スイカ バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎カルピス ◎お菓子	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、トマト、きゅうり、とうがん、わかめ、すいか	中華めん、サラダ油、かたくり粉、かつおこし、ごぼう	焼きそば粉、ソース、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、鶏ガラ(粉末)、ハードビスケット、カルピス、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 651kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.4g 炭水化物 102.8g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
16	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、りんご	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.5g 炭水化物 86.6g 塩分 1.6g		
17	ご飯 厚焼き玉子 ひき煮 ブロッコリー	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎特長シフォン(卵不使用)	卵、木綿豆腐、ツナ缶、高野豆腐、大豆水煮缶、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、千しゆき、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、りんご、ごぼう、にんじん、ブルーベリー	うるち米、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 487kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.7g 炭水化物 74.0g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
18	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎どうもろこしおにぎり	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	ごま油、ほうさい、にんじん、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、どうもろこし	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、昆布だし	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.0g 脂質 10.1g 炭水化物 102.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
19	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ 中華スープ りんご	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	うるち米、ホットケーキミックス、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、鶏からだし、食塩、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.9g 炭水化物 75.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
20	いわしの味噌焼 夏野菜の味噌炒め トマト すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子	いわし、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、さやいんげん、刻みのかぶ、青ピーマン、にんじん、トマト、ごま油、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、エース	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
21	ご飯 鶏肉の生煮焼 キャベツの中華風サラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、ごぼう、ほうれんそう、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりこ、ごま油、さつま芋	こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、ハードビスケット、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 679kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.1g 炭水化物 81.4g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
22	ご飯 鶏肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 509kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.8g 炭水化物 86.5g 塩分 1.6g		
23	ご飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリー 中華スープ りんご	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	うるち米、ホットケーキミックス、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、鶏からだし、食塩、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.9g 炭水化物 75.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
24	いわしの味噌焼 夏野菜の味噌炒め トマト すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子	いわし、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、さやいんげん、刻みのかぶ、青ピーマン、にんじん、トマト、ごま油、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、エース	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
25	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、りんご	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.5g 炭水化物 86.6g 塩分 1.6g		
26	ご飯 厚焼き玉子 ひき煮 ブロッコリー	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎特長シフォン(卵不使用)	卵、木綿豆腐、ツナ缶、高野豆腐、大豆水煮缶、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、千しゆき、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、りんご、ごぼう、にんじん、ブルーベリー	うるち米、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 487kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.7g 炭水化物 74.0g 塩分 1.6g	青菜おにぎり みそ汁	エネルギー 192kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.9g 炭水化物 42.3g 塩分 0.8g
27	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し みそ汁 オレンジ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎どうもろこしおにぎり	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	ごま油、ほうさい、にんじん、ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、どうもろこし	米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、昆布だし	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.0g 脂質 10.1g 炭水化物 102.0g 塩分 1.6g	わかめおにぎり すまし汁	エネルギー 182kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.6g 炭水化物 41.1g 塩分 0.9g
28	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ 中華スープ りんご	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎ココアケーキ	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、りんご	うるち米、ホットケーキミックス、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング、鶏からだし、食塩、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.9g 炭水化物 75.2g 塩分 1.6g	鮭おにぎり すまし汁	エネルギー 193kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 40.6g 塩分 0.7g
29	いわしの味噌焼 夏野菜の味噌炒め トマト すまし汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎お菓子	いわし、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料	しょうが、さやいんげん、刻みのかぶ、青ピーマン、にんじん、トマト、ごま油、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ、エース	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g	ツナおにぎり みそ汁	エネルギー 199kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.0g 炭水化物 42.3g 塩分 0.9g
30	ご飯 鶏肉の生煮焼 キャベツの中華風サラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎さつま芋の甘煮	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、ごぼう、ほうれんそう、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりこ、ごま油、さつま芋	こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、ハードビスケット、米みそ、ハードビスケット	エネルギー 679kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.1g 炭水化物 81.4g 塩分 1.6g	鶏そぼろおにぎり すまし汁	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.8g 炭水化物 41.0g 塩分 0.8g
31	ご飯 鶏肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 バナナ	◎牛乳(午前おやつ) ◎ビスケット(午前おやつ) ◎牛乳130 ◎お菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ	エネルギー 509kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.8g 炭水化物 86.5g 塩分 1.6g		

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	553kcal	22.0g	15.3g	1.6g	474kcal	18.4g	14.2g	1.4g
給与目標量	541kcal	20.3g	15.0g	1.6g	471kcal	17.7g	13.1g	1.4g

2026年7月 離乳食献立表 アップルナースリー浦安保育園

		初期	中期	後期・完了期
1	水	10倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 小松菜の煮浸し、みそ汁	納豆ごはん、鶏じゃが 小松菜の磯辺和え、みそ汁
2	木	10倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ロールパン、豚肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
3	金	10倍粥、鶏肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉と大根の旨煮 キャベツの和風和え、みそ汁
4・18	土	10倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し、みそ汁	ご飯、鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物、みそ汁
6	月	10倍粥、鶏肉の旨煮 大根の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 大根の煮浸し、すまし汁	七夕そうめん、鶏肉の照り焼き オクラのおかか和え
7	火	10倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し、すまし汁	ご飯、豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル、すまし汁
8	水	10倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、カレイの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物、すまし汁
9	木	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、和風ミートローフ(卵不使用) アスパラサラダ、みそ汁
10	金	10倍粥、魚の煮付け ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ご飯、赤魚のオニオンソース ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁
11・25	土	10倍粥、豚肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	ご飯、豚肉と豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物、みそ汁
13	月	10倍粥、鶏肉の煮物 大根煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 大根煮、すまし汁	ご飯、酢鶏 ココロサラダ、中華スープ
14	火	10倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	ご飯、サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
15	水	10倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 キャベツの煮浸し、すまし汁	ドライカレー、キャベツとりんごのサラダ トマト、コーンスープ
16	木	10倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、みそ汁	ご飯、すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物、みそ汁
17	金	10倍粥、鶏肉の旨煮 野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 野菜煮、すまし汁	焼きそば、鶏のから揚げ 夏野菜の盛り合わせ、冬瓜スープ
21	火	10倍粥、豆腐の煮物 野菜煮、みそ汁	5倍粥、豆腐の煮物 野菜煮、みそ汁	ご飯、厚焼玉子 ひじき煮、みそ汁
22	水	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、すまし汁	ご飯、鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し、すまし汁
23	木	10倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナサラダ、中華スープ
24	金	10倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け 野菜煮、すまし汁	いわしの蒲焼丼、夏野菜の味噌炒め トマト、すまし汁
27	月	10倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮 キャベツの煮浸し、みそ汁	ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツの中華風サラダ、みそ汁
28	火	10倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け 小松菜の煮浸し、みそ汁	ご飯・納豆和え(愛知県豊田市)、鮭のムニエル 小松菜のソテー、みそ汁
29	水	10倍粥、豚肉の煮物 大根煮、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物 大根煮、すまし汁	中華丼、大根サラダ トマト、卵スープ
30	木	10倍粥、豆腐の旨煮 南瓜煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の旨煮 南瓜煮、すまし汁	ご飯、豆腐チャンプルー(沖縄県) 南瓜サラダ、わかめスープ
31	金	10倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮 ブロッコリーの煮浸し、すまし汁	ご飯、鶏肉のごま味噌焼き 三色サラダ、すまし汁

* 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

* 昼食は果物が付きます。

* アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

