

令和8年度 7月のしょくじ

大津市幼保支援課

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1水	牛乳 クラッカー	ご飯 スパニッシュオムレツ 甘酢和え(もやし) 五目みそ汁	卵 焼	牛乳 *おにぎり(おかか)	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 油あげ だし(煮干し) かつお節	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり しいたけ 葉ねぎ	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 いりごま(白)
2木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 麻婆茄子 小魚サラダ	肉 炒	牛乳 すいか せんべい	普通牛乳 豚ひき肉 しらす干し	なす たまねぎ(ゆで) にんじん キャベツ きゅうり トマト すいか	じゃがいも 精白米 ごま油 かたくり粉 三温糖 サラダ油 塩せんべい
3金	牛乳 温野菜(とうもろこし)	ご飯 いわしのカレー焼き いりうの花 麸のすまし汁	魚 焼	牛乳 *チヂミ風おやき	普通牛乳 いわし(切り身) おから だし(かつお) 豚もも・脂少	とうもろこし にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 赤みつば(青みつば) 白玉粉(1等) 薄力粉(昆布) だし	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麸) 白玉粉(1等) 薄力粉(昆布) いりごま(白) ごま油
4土	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 キャベツと人参のサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ほしひじき にんじん キャベツ	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 塩せんべい
6月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 大豆と切り干しの煮物 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 メロン クラッカー	普通牛乳 プロセスチーズ 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり メロン	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) クラッカー
7火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 照り焼きチキン さやいんげんのサラダ わかめのみそ汁	肉 焼	牛乳 *七夕そうめん	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(煮干し) だし(かつお)	にんじん さやいんげん(三度豆) たまねぎ レモン 乾燥わかめ 葉ねぎ 干しいたけ オクラ だし(昆布)	精白米 三温糖 サラダ油 そうめん(乾)
8水	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と鶏肉のさわやかスープ 夏野菜のかき揚げ	肉 汁	牛乳 *麸のラスク	普通牛乳 鶏肉(胸皮なし) 豆腐(絹ごし) だし(かつお)	たけのこ(ゆで) にんじん 葉ねぎ かぼちゃ たまねぎ ピーマン	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも かたくり粉 薄力粉(1等) サラダ油 焼きふ(小町麸) ハ 三温糖
9木	牛乳 トマト	ご飯 五目卵焼き じゃがいものカレーソーテ えのきだけのすまし汁	卵 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) ツナ缶(水煮ルーライト) ヨーグルト(プレーン)	トマト 干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 グリーンピース(冷凍) えのき だし(昆布) もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	精白米 サラダ油 じゃがいも
10金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 あじの香味焼き なすのごまみそ和え けんちん汁	魚 焼	牛乳 *アップルゼリー かりんとう	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお) 豆腐(木綿)	きゅうり なす ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ だし(昆布) 寒天 アップルジュース	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 キヌアかりんとう
11土	牛乳 せんべい	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし) しらす干し だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰)ホ だし(昆布) キャベツ 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 クラッカー
13月	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げの煮物 甘酢キャベツ	豆 煮	牛乳 温野菜(とうもろこし) プロセスチーズ	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) プロセスチーズ	にんじん ごぼう キャベツ とうもろこし	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖
14火	牛乳 トマト	ご飯 夏野菜カレー ごぼうサラダ	肉 汁	牛乳 すいか 塩せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少	トマト たまねぎ にんじん かぼちゃ なす きゅうり コーン缶詰 すいか	精白米 じゃがいも サラダ油 マネズミ調味料 いりごま(白) 星っこ
15水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 変わりオムレツ オクラのおひたし ポテトスープ	卵 焼	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し かつお節 だし(かつお) きな粉	にんじん たまねぎ オクラ パセリ	精白米 サラダ油 じゃがいも マカロニ(乾) 三温糖

3歳以上児	エネルギー 571kcal	たんぱく質 22.6g	脂質 17.5g	3歳未満児	エネルギー 494kcal	たんぱく質 19.3g	脂質 15.5g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
16木	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 さけフライ ひじき煮 なすとトマトのスープ	魚揚	牛乳 *牛乳かん クラッカー	普通牛乳 さけ(切り身) 油あげ だし(かつお)	かぼちゃ にしん にんじん なす トマト 寒天 みかん缶詰(果肉)	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 クラッカー
17金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 おからハンバーグ かぼちゃ煮 しめじのみそ汁	肉焼	牛乳 *焼きそば	普通牛乳 おから 豚ひき肉 だし(かつお) だし(煮干し) 豚もも・脂少	きゅうり たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ 葉ねぎ キャベツ にんじん 青のり	精白米 パン粉 三温糖 蒸し中華めん サラダ油
18土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 小松菜の炒め煮	肉汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ こまつな もやし コーン缶詰	塩せんべい 精白米 ごま油 ビスケット・ハード
21火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 春雨の酢の物	魚煮	牛乳 メロン クラッカー	普通牛乳 プロセスチーズ さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ メロン	精白米 じゃがいも 三温糖 はるさめ いりごま(白) クラッカー
22水	牛乳 せんべい	ご飯 かぼちゃオムレツ 野菜ソテー なすと油揚げのみそ汁	卵焼	牛乳 *ポップコーン トマト	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし(煮干し)	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン なす トマト	塩せんべい 精白米 サラダ油 ポップコーン
23木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 あじの塩焼き もやしのごま酢和え 豆腐ととうがんのスープ	魚焼	牛乳 *おにぎり(きつね)	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお) 豆腐(絹ごし) 油あげ	もやし こまつな とうがん えのきたけ 葉ねぎ にんじん	じゃがいも 精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖
24金	牛乳 ビスケット	コーンごはん かしのノルウェー風 甘酢和え(セロリ) 和風きのこスープ	肉揚	牛乳 *ベイクドチーズケー キ	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) クリームチーズ	コーン缶詰 キャベツ きゅうり セロリ サラダ油 ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば(青みつば) レモン	ビスケット・ハード 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
25土	牛乳 クラッカー	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ ツナとひじきのサラダ	肉煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 だし(かつお) 鶏ひき肉 ツナ缶(水煮ルーク)ライト	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン ほしひじき コーン缶詰	クラッカー 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 ごま油 塩せんべい
27月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 小松菜と大根のごま和え	肉炒	牛乳 ヨーグルト いり小魚	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし(かつお) ヨーグルト(加糖) 煮干し	にんじん キャベツ パプリカ にら なす こまつな 大根	精白米 ごま油 三温糖 いりごま(白)
28火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 親子焼き 五目煮豆 わかめスープ	卵焼	牛乳 *おかずドーナツ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) 大豆(乾) ツナ缶(水煮ルーク)ライト 豆乳(調整)	かぼちゃ にんじん たまねぎ こぼつ だしこんぶ しいたけ 乾燥わかめ コーン缶詰 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
29水	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉のトマト煮 和風サラダ	肉煮	牛乳 すいか きらず揚げ	普通牛乳 豚もも・脂少	たまねぎ グリーンピース(冷凍) トマト トマト(缶詰)ホール だし(昆布) キャベツ、きゅうり にんじん れんこん オクラ、すいか	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 きらず揚げ天然塩
30木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ししゃものみりん干し 高野豆腐の含め煮 チンゲンサイの中華風スープ	魚焼	牛乳 温野菜(とうもろこ し) ビスケット	普通牛乳 みりん干し(ししゃも) 高野豆腐 だし(かつお)	にんじん グリーンピース(冷凍) だし(昆布) チンゲンサイ ぶなしめじ しょうが とうもろこし	じゃがいも 精白米 三温糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 ビスケット・ハード
31金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 チキンのチーズ焼き なすとインゲンのごま和え 豆腐としめじのみそ汁	肉焼	牛乳 *おにぎり(さけ)	普通牛乳 鶏むね焼き用 プロセスチーズ だし(かつお) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) さけ	きゅうり トマト なす さやいんげん(三度豆) ぶなしめじ	精白米 いりごま(白) 三温糖