

# 2026年07月1日～15日 つくし献立表

3歳未満

日	曜	献立名			28大アレルギー	赤			黄			緑			その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える					
1	水	牛乳	ごはん にんじんとにらの春雨サラダ 中華スープ(生揚げ・わかめ) 鶏とじゃがいものうま塩炒め	野菜とベーコンの マフィン	乳 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦	牛乳★ 生揚げ★ カットわかめ 鶏も も肉★ ベーコン★	米 ほるさめ ごま 油★ 砂糖 白いり ごま★ じゃがいも 油 ホットケーキ粉 ★	にんじん にら た まねぎ にんにく ミックスベジタブル	しょうゆ★ 酢 鶏 がらスープ★ 食塩		エネルギー: 397kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 12.5g 炭水化物: 53.5g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.1g					
2	木	牛乳	ごはん 生揚げとにんじんのそぼろ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁(じゃがいも・にら)	つくし チーズホットケーキ	乳 大豆 豚肉 ごま 小麦	牛乳★ 生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 粉 チーズ★	米 油 砂糖 片栗 粉 白いりごま★ じゃがいも ホッ トケーキ★	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ にら	しょうゆ★ 酒 か つお・昆布だし(粉 末)		エネルギー: 414kcal たんぱく質: 16.0g 脂質: 13.5g 炭水化物: 61.7g カルシウム: 264mg 食塩相当量: 1.3g					
3	金	牛乳	ごはん チキンカツ(ケチャップソース) ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳スープ(コーン・ベーコン・ ほうれん草)	蒸しパン	乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	牛乳★ 鶏もも肉★ ベーコン★ 調整豆 乳★	米 小麦粉★ パン 粉 油 砂糖 じゃがいも ホッ トケーキ★	にんじん きゅうり コーン ほうれんそ う パセリ粉	ケチャップ 中濃 ソース★ 酢 しょ うゆ★ コンソメ★ 食塩		エネルギー: 481kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 14.2g 炭水化物: 74.2g カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.1g					
4	土	牛乳	カレーライス マスカットゼリー	せんべい	乳 豚肉 小麦 鶏 肉 大豆 りんご	牛乳★ 豚肉 (もも)★	米 じゃがいも 油 小麦粉★ マスカットゼ リー せんべい	たまねぎ にん じん にんにく トマトピュー レー	コンソメ★ カ レー粉 中濃 ソース★ みり ん 食塩		エネルギー: 442kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 10.5g 炭水化物: 76.6g カルシウム: 128mg 食塩相当量: 0.5g					
5	日	園休園日														
6	月	牛乳	豚と水菜のさっぱり丼 キャベツとにんじんの海苔和え みそ汁(高野豆腐・ほうれん草)	ココア蒸しパン	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 豚肉(もも) ★ 焼きのり 高野 豆腐★ 米みそ(淡色 辛みそ)★	米 油 砂糖 ホッ トケーキ粉★	たまねぎ みすな しょうが キャベツ にんじん ほうれん そう	酢 しょうゆ★ か つお・昆布だし(粉 末) ココア		エネルギー: 457kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 11.5g 炭水化物: 74.2g カルシウム: 212mg 食塩相当量: 1.3g					
7	火	牛乳	天の川カレー スッキーニとだいこんのツナサラ ダ コンソメスープ(コーン・わかめ) バナナ	焼うどん	乳 豚肉 小麦 ごま パ ナ 豚肉 大豆 りん ご 小麦 大豆	牛乳★ 豚ひき肉★ ツナ水煮缶 カットわ かめ ベーコン★	米 油 砂糖 干し うどん★ ごま油★	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン オクラ ト マトピューレー スッキーニ だいこ ん パナ★ 人参	カレー粉 コンソメ ★ 中濃ソース★ しょうゆ★ 食塩		エネルギー: 437kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 14.7g 炭水化物: 64.2g カルシウム: 153mg 食塩相当量: 1.0g					
8	水	牛乳	ロールパン 鶏肉じゃが ひじきと切干のサラダ みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	しらすチーズスト ート	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳★ 鶏むね★ ひじき 米みそ(淡色 辛みそ)★ 生揚げし らす あおのり ヒ ザ用チーズ★	ロールパン★ 片栗 粉 じゃがいも 砂 糖 油 食パン★ マヨネーズタイプ調 味料★	たまねぎ にんじん 切干大根 グリン ピース だいこん ハセリ粉	かつお・昆布だし(粉 末) しょうゆ★ み りん 酢		エネルギー: 330kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 11.9g 炭水化物: 41.9g カルシウム: 223mg 食塩相当量: 1.7g					
9	木	牛乳	豚と野菜のちゃんぽんうどん かぶと竹輪の青のり焼き	いちごジャムのス コーン	乳 豚肉 大豆 小麦 ご ま 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも) ★ 米みそ(淡色辛 みそ)★ 調整豆乳★ 竹輪★ あおのり	干しうどん★ ごま 油★ 砂糖 ホット ケーキ粉★ いちご ジャム サラワー 油	キャベツ にんじん ピーマン にんにく かぶ	コンソメ★ しょう ゆ★		エネルギー: 397kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 13.2g 炭水化物: 54.5g カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.3g					
10	金	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ ごまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	ホットケーキのバ タークリーム風味	乳 大豆 小麦	牛乳★ さわら 挽 きわり納豆★ 米み そ(淡色辛みそ)★ カットわかめ	米 片栗粉 油 砂 糖 ホットケーキ粉 ★ パター★	しょうが ごまつな にんじん かぼちゃ	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だ し(粉末)		エネルギー: 460kcal たんぱく質: 17.0g 脂質: 14.3g 炭水化物: 69.5g カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.7g					
11	土	牛乳	ごはん 野菜マーボー丼 マスカットゼリー	せんべい	乳 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	牛乳★ 豚肉(ロ ース)★	米 砂糖 ごま油★ マスカットゼリー せんべい	たまねぎ しょうが	しょうゆ★ みりん 鶏がらスープ★		エネルギー: 540kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 11.6g 炭水化物: 94.0g カルシウム: 120mg 食塩相当量: 0.4g					
12	日	園休園日														
13	月	牛乳	ごはん 赤魚の味噌焼き きゅうりとマカロニのサラダ (コーン) ずまし汁(玉ねぎ・にんじん)	お麩ラスク(シュ ッカー)	乳 大豆 小麦	牛乳★ あかうお みそ(淡色辛みそ) ★	米 砂糖 マカロニ ★ 油 焼き☆	きゅうり コーン たまねぎ にんじん	みりん 酢 食塩 かつお・昆布だし(粉 末) しょうゆ★		エネルギー: 330kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 8.5g 炭水化物: 51.7g カルシウム: 129mg 食塩相当量: 1.0g					
14	火	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのツナサ ラダ みそ汁(にんじん・にら)	カレーマカロニ	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳★ 豚肉(もも) ★ ツナ水煮缶 米 みそ(淡色辛みそ)★ ベーコン★	米 砂糖 油 マカ ロニ★	たまねぎ しょうが ブロッコリー にん じん にら ハセリ 粉 ミックスベジタ ブル	しょうゆ★ 酒 か つお・昆布だし(粉 末) カレー粉		エネルギー: 382kcal たんぱく質: 18.0g 脂質: 9.6g 炭水化物: 60.1g カルシウム: 142mg 食塩相当量: 1.3g					
15	水	牛乳	ごはん 鶏とじゃがいものうま塩炒め にんじんとにらの春雨サラダ 中華スープ(生揚げ・わかめ)	野菜とベーコンのマ フィン	乳 鶏肉 大豆 豚肉 ご ま 小麦 牛肉 セラチ ン	牛乳★ 鶏もも肉★ 生揚げ★ カットわ かめ ベーコン★	米 じゃがいも 油 ほるさめ ごま油★ 砂糖 白いりごま★ ホットケーキ粉★	たまねぎ にんにく にんじん にら ミックスベジタブル	食塩 鶏がらスープ ★ しょうゆ★ 酢 中華だし(粉末)★		エネルギー: 397kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 12.5g 炭水化物: 53.5g カルシウム: 194mg 食塩相当量: 1.2g					
										目標値	月平均値					
										エネルギー	460kcal	401kcal				
										タンパク質	18.0g	16.0g				
										脂質	14.0g	11.7g				
										炭水化物	67.0g	61.6g				
										カルシウム	213mg	178mg				
										食塩相当量	1.4g	1.2g				

○ マヨドレ/卵を使用せず植物由来の材料で作られたマヨネーズ風味のドレッシングです  
 ○ ★印は28大アレルギーに含まれている食材です。