

# 2026年07月16日～31日 つくし献立表

3歳未満

日	曜	献立名			28大アレルギー	体をつくる			その他	栄養価		
		午前おやつ	朝食	午後おやつ		赤	黄	緑				
16	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(切干・わかめ)	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★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 粉チーズ★	米 油 砂糖 片栗粉 白いりこま★ ホットケーキ粉★	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ 切干大根	しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：410kcal たんぱく質：15.9g 脂質：13.5g 炭水化物：60.9g カルシウム：268mg 食塩相当量：1.3g		
17	金	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが ひじきと切干のサラダ みそ汁(油揚げ・チンゲン菜)	ナポリ風マカロニ	乳 鶏肉 大豆 豚肉 小麦	牛乳★ 鶏むね★ ひじき 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ ベーコン★	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ★	たまねぎ にんじん 切干大根 クリン ピース チンゲンサイ 人参 バセリ粉	かつお・昆布だし(粉末) しょうゆ★ みりん 酢 ケチャップ	エネルギー：441kcal たんぱく質：19.9g 脂質：12.8g 炭水化物：67.6g カルシウム：183mg 食塩相当量：1.2g		
18	土	牛乳	かぼちゃのグラタン ごはん マスカットゼリー	ビスケット	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳★ 鶏ひき肉★ 調整豆乳★	油 小麦粉★ ハン粉★ マカロニ★ バター★ 米 マスカットゼリー ビスケット★	たまねぎ バセリ粉 南瓜	食塩 コンソメ★	エネルギー：601kcal たんぱく質：16.0g 脂質：14.9g 炭水化物：79.4g カルシウム：153mg 食塩相当量：0.5g		
19	日	園休園日										
20	月	園休園日										
21	火	牛乳	お弁当日		市販おやつ	乳 小麦 大豆	牛乳★	マリービスケット★		エネルギー：109kcal たんぱく質：4.1g 脂質：5.0g 炭水化物：13.2g カルシウム：110mg 食塩相当量：0.2g		
22	水	牛乳	ロールパン 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)	チーズおかかおにぎり	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★ スライスチーズ★ 削り節	ロールパン★ 小麦粉★ ハン粉★ 油 砂糖 じゃがいも 米	にんじん きゅうり コーン ほうれん草 う ばせり粉	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：480kcal たんぱく質：22.1g 脂質：16.9g 炭水化物：65.2g カルシウム：221mg 食塩相当量：1.2g		
23	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	三食おにぎり	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 米	キャベツ にんじん ピーマン コーン にんにく かぶ	コンソメ★ しょうゆ★ 塩 焼き込みわかめ しそふりかけ	エネルギー：429kcal たんぱく質：18.6g 脂質：10.8g 炭水化物：66.5g カルシウム：184mg 食塩相当量：3.0g		
24	金	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ ごまつなどになんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	野菜とベーコンのマフィン	乳 大豆 豚肉 小麦 バナナ	牛乳★ さわら 挽きわりの納豆★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ ベーコン★	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉★	しょうが ごまつなど にんじん バナナ★ ミックスベジタブル	しょうゆ★ みりん 酒 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：442kcal たんぱく質：17.2g 脂質：13.6g 炭水化物：66.8g カルシウム：200mg 食塩相当量：1.4g		
25	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	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		
26	日	園休園日										
27	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) すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	ココアマフィン(牛乳)	乳 大豆 小麦	牛乳★ あかうお 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 マカロニ★ 油 小麦粉★	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) ベーキングパウダー ココア	エネルギー：375kcal たんぱく質：14.2g 脂質：9.5g 炭水化物：61.1g カルシウム：159mg 食塩相当量：1.1g		
28	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(オクラ・玉ねぎ)	焼きうどん	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 干し うどん★ サフラ ワ油	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん オクラ 人参	しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし(粉末) みりん	エネルギー：428kcal たんぱく質：18.7g 脂質：10.4g 炭水化物：67.7g カルシウム：152mg 食塩相当量：2.5g		
29	水	牛乳	ごはん 鶏とじゃがいもの甘辛炒め みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 切干とオクラのサラダ	つくし コーンとベーコンのパン	乳 鶏肉 大豆 豚肉 ごま 小麦	牛乳★ 鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ カットわかめ ベーコン★	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油★ ホットケーキ粉★	かぼちゃ 切干大根 にんじん オクラ コーン バセリ粉	しょうゆ★ かつお・ 昆布だし(粉末) 酢 鶏がらスープ★ コンソメ★	エネルギー：428kcal たんぱく質：16.7g 脂質：13.5g 炭水化物：65.7g カルシウム：185mg 食塩相当量：1.5g		
30	木	牛乳	ごはん チャプチェ かぼちゃの甘煮 みそ汁(にんじん・玉ねぎ)	ホットケーキ	乳 豚肉 大豆 小麦 ごま 小麦	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 はるさめ ごま油★ 砂糖 ホットケーキ粉★ 黒砂糖 油	にんじん ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ 人参	しょうゆ★ 食塩 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー：477kcal たんぱく質：16.5g 脂質：15.0g 炭水化物：73.0g カルシウム：172mg 食塩相当量：1.3g		
31	金	牛乳	滋養県：しょういめし 鶏と玉ねぎのごま炒め 塩昆布とツナのポテトサラダ みそ汁(生揚げ・わかめ)	ちくわと ごぼうのお好み焼き	乳 鶏肉 小麦 大豆 ごま りんご	牛乳★ 鶏もも肉★ ツナ水煮缶 塩昆布★ 生揚げ★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 削り節 あおのり 竹輪★	米 砂糖 油 白い りこま★ じゃがいも マヨネーズタイプ調味料★ 小麦粉★	ごぼう にんじん 椎茸 たまねぎ コーン 人参	食塩 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし(粉末) 中濃ソース★	エネルギー：405kcal たんぱく質：19.7g 脂質：10.8g 炭水化物：61.9g カルシウム：167mg 食塩相当量：1.5g		
目標値										月平均値		
○ 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										エネルギー	460kcal	401kcal
○ ★印は28大アレルギーに含まれている食材です。										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