

給食献立表

普通食



令和8年7月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立	おやつ	熱やカになるもの	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
7月1日	麦ごはん タラのマヨカレー焼き ほうれん草のバターソテー 中華スープ	プリン いりこ	米、麦、カレー粉、パン粉、バター、ごま油、ノン	たら、マヨネーズ、わかめ、いりこ	パセリ、ほうれん草、とうもろこし、もやし、しいたけ、	325	15.9	9.4	0.8
7月2日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 切り干し大根の煮物 味噌汁	ココアスコーン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、バター	豆腐、ツナ、鶏卵、切り干し大根、油揚げ、わかめ、味噌、かつお節、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、	456	17.1	11.6	1.9
7月3日	焼きそば じゃが芋のきんぴら スイカ	水ようかん いりこ	中華麺、サラダ油、じゃが芋、ごま油	豚もも、青のり、小豆、寒天、いりこ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、さやえんどう、スイカ	299	13.6	7.0	0.8
7月6日	麦ごはん 酢豚 春雨のソテー わかめスープ	チーズ蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、ケチャップ、砂糖、片栗粉、ごま油、胡麻、コンソメ、蒸しパンミックス	豚もも、春雨、わかめ、チーズ、牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、パイナップル、レタス、とうもろこし、ねぎ	349	13.3	10.6	1.2
7月7日	七夕そうめん タンダーチキン スイカ	きらきらサンド 牛乳 いりこ	そうめん、めんつゆ、カレールウ、食パン、いちごジャム、マーマレード	豚もも、鶏もも、ヨーグルト、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、オクラ、ねぎ、スイカ、	441	21.1	15.6	2.8
7月8日	麦ごはん いわしのパン粉焼き 肉じゃが 味噌汁	どうもろこし 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、オリーブ油、じゃが芋、しらたき、サラダ油、砂糖	いわし、チーズ、豚もも、ふ、味噌、かつお節、牛乳、いりこ	にんにく、パセリ、玉ねぎ、人参、さやえんどう、茄子、とうもろこし	453	21.4	13.1	1.2
7月9日	麦ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	豆腐ドーナツ いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、マカロニ、コンソメ、ごま油、ホットケーキミックス	豚もも、味噌、ハム、マヨネーズ、豆腐、いりこ	茄子、ピーマン、きゅうり、人参、とうもろこし、チンゲンサイ、えのきたけ、	418	13.3	12.7	1.0
7月10日	麦ごはん ミートローフ 紅白煮 味噌汁	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、じゃが芋、砂糖、白玉粉、サラダ油	豚ひき肉、鶏卵、ツナ、油揚げ、味噌、かつお節、牛乳、チーズ、いりこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、大根	438	17.9	12.8	1.3
7月13日	豚玉天丼 ごぼうサラダ スイカ	ヨーグルトボンチ いりこ	米、麦、胡麻	豚ひき肉、鶏卵、揚げ玉、のり、マヨネーズ、味噌、ヨーグルト、いりこ	玉ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、スイカ、みかん缶、バナナ、りんご	374	12.8	10.0	0.9
7月14日	ミートスパゲティ ジャーマンポテト メロン	パン粉クッキー いりこ	スパゲティ、オリーブ油、薄力粉、コンソメ、じゃが芋、パン粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖	豚ひき肉、ベーコン、鶏卵、いりこ	人参、玉ねぎ、トマト、玉ねぎ、メロン	434	14.9	14.6	1.2
7月15日	麦ごはん 鮭の西京焼き ツナ入り野菜サラダ キャベツスープ	きな粉揚げパン いりこ	米、麦、砂糖、コンソメ、コッパパン、サラダ油	鮭、味噌、ツナ、刻み昆布、マヨネーズ、ベーコン、きな粉、いりこ	キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ	445	21.0	13.5	1.8
7月16日	麦ごはん 鶏肉の胡麻揚げ ひじきの炒め物 味噌汁	どうもろこし 牛乳 いりこ	米、麦、黒胡麻、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏むね、ひじき、大豆、油揚げ、しらす、豆腐、味噌、かつお節、牛乳、いりこ	人参、さやえんどう、オクラ、とうもろこし	493	22.0	19.7	1.2
7月17日	麦ごはん 焼きコロケ 小松菜のしらす和え きのこスープ	コーンフレークケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、パン粉、めんつゆ、コンソメ、コーンフレーク、マシュマロ、バター	豚ひき肉、バター、チーズ、しらす、油揚げ、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、小松菜、しいたけ、えのきたけ、しめじ	450	14.9	15.6	1.6
7月21日	麦ごはん カレーピーズ モロヘイヤ納豆 味噌汁	ヨーグルトパン 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、カレールウ、じゃが芋、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、いちごジャム	豚ひき肉、大豆、納豆、のり、わかめ、味噌、かつお節、ヨーグルト、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、茄子、モロヘイヤ、	504	19.6	14.3	1.7
7月22日	麦ごはん かつおの竜田揚げ ラタトゥイユ 味噌汁	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、オリーブ油、コンソメ、砂糖、じゃが芋、片栗粉、バター、砂糖	かつお、味噌、かつお節、青のり、牛乳、いりこ	しょうが、茄子、ズッキーナ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、トマト缶、かぶ、白菜	453	18.7	12.2	1.3
7月23日	三色ご飯 けんちん煮 漁まし汁	ミートマカロニ いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、マカロニ、コンソメ	豚ひき肉、鶏卵、豆腐、ふ、かつお節、鶏ひき肉、いりこ	人参、大根、里芋、ごぼう、しめじ、にら、玉ねぎ、パセリ	372	17.1	9.7	2.0
7月24日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 春雨の和え物 味噌汁	コーンマヨホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス	ほろさめ、生揚げ、味噌、かつお節、マヨネーズ、牛乳、いりこ	しょうが、きゅうり、もやし、人参、小松菜、とうもろこし、パセリ	476	18.8	16.7	1.5
7月27日	麦ごはん 豚肉と生揚げの中華炒め モロヘイヤのお浸し 味噌汁	黒ごまクッキー いりこ	米、麦、ごま油、砂糖、薄力粉、黒胡麻、バター、砂糖	豚もも肉、生揚げ、しらす、味噌、かつお節、鶏卵、いりこ	キャベツ、にら、パプリカ、モロヘイヤ、人参、もやし、里芋、大根	399	15.9	10.9	1.3
7月28日	サラダそうめん ポテトサラダ スイカ	バナナコーンフレーク 牛乳 いりこ	そうめん、胡麻、めんつゆ、コーンフレーク	ツナ、マヨネーズ、牛乳、いりこ	トマト、きゅうり、人参、とうもろこし、スイカ、バナナ	425	16.0	13.9	2.5
7月29日	麦ごはん カジキのチーズ焼き ねばねば和え 野菜スープ	味噌蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、コンソメ、蒸しパンミックス、胡麻	めかじき、チーズ、かつお節、味噌、牛乳、いりこ	パセリ、モロヘイヤ、オクラ、玉ねぎ、人参	312	16.2	7.9	1.2
7月30日	麦ごはん 鶏肉ときのこの炒め物 ブロッコリーのオーロラ和え 味噌汁	レモンケーキ いりこ	米、麦、めんつゆ、さつまいも、薄力粉、脱脂粉乳、ベーキングパウダー、砂糖、バター	鶏もも肉、マヨネーズ、味噌、かつお節、鶏卵、生クリーム、いりこ	人参、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、ブロッコリー、オクラ、レモン	454	15.0	16.5	1.3
7月31日	夏野菜カレー ばりばりサラダ バナナ	りんご寒天 いりこ	米、麦、サラダ油、カレールウ、コーンフレーク、砂糖、寒天	豚もも肉、いりこ	人参、玉ねぎ、南瓜、茄子、トマト、小松菜、もやし、きゅうり、バナナ、りんご果汁、もも缶	490	10.5	9.1	1.5

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※ () で書かれたメニューは0、1才児クラスのメニューとなります。





給食献立表

離乳食



令和8年7月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
7月1日	おかゆ	タラのパン粉焼き・ほうれん草のソテー	中華スープ	ベビーダノン	米、タラ、パン粉、パセリ、ほうれん草、とうもろこし、もやし、しいたけ、わかめ、ベビーダノン
7月2日	おかゆ	豆腐とツナのハンバーグ・切り干し大根の煮物	味噌汁	赤ちゃんビスケット	米、豆腐、ツナ、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、切り干し大根、油揚げ、人参、しいたけ、さやいんげん、わかめ、キャベツ、かつお粉、味噌、赤ちゃんビスケット
7月3日	煮込みそば	じゃが芋の煮物	スイカ	水ようかん	中華麺、鶏ひき肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、青のり、じゃが芋、さやいんげん、スイカ、小豆、寒天
7月6日	おかゆ	鶏ひき肉と野菜のトマト煮・春雨の和え物	わかめスープ	チーズ蒸しパン	米、鶏ひき肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、ケチャップ、片栗粉、春雨、レタス、とうもろこし、わかめ、ねぎ、胡麻、蒸しパンミックス、チーズ
7月7日	七夕そうめん	チキンのトマト煮	スイカ	パン	そうめん、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、オクラ、長ネギ、鶏ささみ、ケチャップ、スイカ、食パン
7月8日	おかゆ	カジキのパン粉焼き・肉じゃが	味噌汁	とうもろこし	米、カジキ、ケチャップ、チーズ、パン粉、パセリ、鶏ひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん、茄子、ふ、かつお粉、味噌、とうもろこし
7月9日	おかゆ	鶏ひき肉と茄子味噌煮・マカロニサラダ	チンゲンサイのスープ	豆腐ホットケーキ	米、鶏ひき肉、茄子、ピーマン、味噌、マカロニ、きゅうり、人参、とうもろこし、チンゲンサイ、えのき、ホットケーキ、豆腐
7月10日	おかゆ	ミートローフ・紅白煮	味噌汁	赤ちゃんせんべい	鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、じゃが芋、ツナ、大根、油揚げ、味噌、かつお粉、赤ちゃんせんべい
7月13日	そばろ粥	ごぼうサラダ	スイカ	ヨーグルトボンチ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、のり、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、胡麻、スイカ、ヨーグルト、みかん、バナナ、りんご
7月14日	ミートスパゲティ	ジャーマンポテト	メロン	赤ちゃんビスケット	スパゲティ、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、じゃが芋、玉ねぎ、メロン、赤ちゃんビスケット
7月15日	おかゆ	鮭の西京焼き・ツナ入りサラダ	キャベツスープ	パン	米、鮭、味噌、ツナ、キャベツ、きゅうり、トマト、昆布、キャベツ、玉ねぎ、コッパン
7月16日	おかゆ	鶏肉の胡麻煮・ひじきの煮物	味噌汁	とうもろこし	米、鶏むね肉、胡麻、ひじき、大豆、人参、油あげ、さやいんげん、しらす、豆腐、オクラ、味噌、かつお粉、とうもろこし
7月17日	おかゆ	焼きコロッケ・小松菜のしらす和え	きのこスープ	コーンフレーク	米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、チーズ、パン粉、パセリ、鶏ひき肉、小松菜、しらす、油揚げ、しいたけ、えのき、しめじ、コーンフレーク、粉ミルク
7月21日	おかゆ	チキンビーンズ・モロヘイヤ納豆	味噌汁	ホットケーキ	米、鶏ひき肉、大豆、人参、玉ねぎ、ピーマン、茄子、ケチャップ、納豆、モロヘイヤ、のり、じゃが芋、わかめ、味噌、かつお粉、ホットケーキミックス
7月22日	おかゆ	かつおの煮付け・ラタトゥイユ	味噌汁	粉ふき芋	米、かつお、茄子、ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマト、かぶ、白菜、味噌、かつお粉、じゃが芋、青のり
7月23日	そばろ粥	けんちん煮	澄まし汁	ミートマカロニ	米、鶏ひき肉、人参、豆腐、大根、さといも、ごぼう、しめじ、ニラ、ふ、かつお粉、マカロニ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ケチャップ、パセリ
7月24日	おかゆ	ささみの煮物・春雨の和え物	味噌汁	コーンホットケーキ	米、鶏ささみ、きゅうり、春雨、もやし、人参、小松菜、生揚げ、味噌、かつお粉、ホットケーキミックス、とうもろこし、パセリ
7月27日	おかゆ	野菜と生揚げの煮物・モロヘイヤのお浸し	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、生揚げ、ニラ、パプリカ、キャベツ、モロヘイヤ、人参、しらす、もやし、里芋、大根、味噌、かつお粉、赤ちゃんせんべい
7月28日	サラダそうめん	ポテトサラダ	スイカ	バナナコーンフレーク	そうめん、ツナ、トマト、きゅうり、人参、とうもろこし、胡麻、じゃが芋、枝豆、スイカ、コーンフレーク、バナナ、粉ミルク
7月29日	おかゆ	カジキのチーズ焼き・ねばねば和え	野菜スープ	味噌蒸しパン	米、メカジキ、チーズ、ケチャップ、パセリ、モロヘイヤ、オクラ、人参、かつお粉、じゃが芋、玉ねぎ、蒸しパンミックス、胡麻、味噌
7月30日	おかゆ	鶏ひき肉ときこの煮物・ブロッコリー	味噌汁	レモンケーキ	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー、さつまいも、オクラ、味噌、かつお粉、ホットケーキミックス、レモン果汁
7月31日	夏野菜粥	ばりばりサラダ	バナナ	りんご寒天	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、茄子、トマト、小松菜、もやし、トマト、きゅうり、コーンフレーク、バナナ、りんご果汁、もも缶、寒天

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ。
 エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れていきます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

