



# 令和8年 7月給食予定献立表

企業主導型保育所 Sun Son Nursery School  
3歳未満児 静岡給食協同組合

日	曜日	区分	献立	黄色の食品		緑の食品		その他(調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質	
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える				
1	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース		
			ごはん		胚芽米					466 kcal
			生揚げの炒め物	豚肉	油、砂糖、片栗粉	にんにく、玉ねぎ、椎茸、もやし、パプリカ、青ねぎ	ケチャップ、カレー粉、ケチャップ、醤油、コンソメ			12.0 g
			とうがん汁	鶏肉、豆腐		人参、椎茸、冬瓜、青ねぎ			15.8 g	
おやつ			黄桃缶							
			きなごサブレ	きな粉	薄力粉、バター、砂糖					
2	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース		
			ごはん		胚芽米					506 kcal
			ツナ入り玉子焼き	鶏卵、ツナ	砂糖、片栗粉	グリーンピース、人参				18.1 g
			フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	バナナ				15.3 g
おやつ			油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ				
			黒糖マフィン	牛乳	HM、黒糖、バター					
3	金	10時 昼食	りんごジュース					ジュース		
			ごはん		パン					430 kcal
			茄子とトマトのイタリア風	鶏肉、ベーコン、チーズ	油	玉ねぎ、茄子、トマト				12.5 g
			野菜スープ			人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ				7.3 g
おやつ			バナナ			バナナ				
			ふりかけにぎり		胚芽米					
4	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース		
			ごはん		胚芽米					405 kcal
			豚の生姜焼き	豚肉、厚揚げ	砂糖	玉ねぎ、生姜				15.3 g
			ひじき煮	ひじき、ツナ、油揚げ	砂糖	玉ねぎ、人参				13.5 g
おやつ			豆腐と麩のみそ汁	豆腐、味噌	麩	小松菜				
			フルーチェ	牛乳						
6	月	10時 昼食	りんごジュース					ジュース		
			ごはん		胚芽米					551 kcal
			麻婆豆腐	豚肉、味噌、豆腐	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスターソース			14.7 g
			いためビーフン	豚肉、なると	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油			10.3 g
おやつ			パン		食パン					
			ジャムサンド							
7	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース		
			冷やしそうめん	ハム、卵	そうめん、砂糖	人参、きゅうり				456 kcal
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、卵	薄力粉、油					14.8 g
			ぶどう			ぶどう				10.2 g
おやつ			おかかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖					
			牛乳	牛乳						
8	水	10時 昼食	ごはん		胚芽米				464 kcal	
			鶏の山賊焼き風	鶏肉	砂糖	にんにく、生姜				21.8 g
			青菜のツナ和え	ツナ、かつお節	砂糖	青梗菜、コーン				12.0 g
			みそ汁	味噌	麩	冬瓜、人参				
おやつ			みかんケーキ		HM、油					
			りんごジュース							
9	木	10時 昼食	ごはん		胚芽米				512 kcal	
			ハンバーグおにおんソース	豚肉、牛肉、牛乳、卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ				17.0 g
			油揚げと野菜の胡麻和え	油揚げ	胡麻、砂糖	もやし、小松菜				9.9 g
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌、わかめ		かぼちゃ、椎茸				
おやつ			プリン	牛乳						
			野菜&フルーツジュース							
10	金	10時 昼食	パン		パン				403 kcal	
			豆乳ポトフ	鶏肉、豆乳	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜				13.9 g
			コーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ、レタス、人参、コーン				9.0 g
			オレンジ			オレンジ				
おやつ			菜めしにぎり		胚芽米					
			牛乳	牛乳						
11	土	10時 昼食	牛乳							
			すき焼き風煮丼	牛肉、豆腐	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、蒟蒻、白菜、しめじ、グリーンピース				462 kcal
			三色おひたし	かつお節	砂糖	小松菜、もやし、人参				18.3 g
			じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ				9.5 g
おやつ			コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM	コーン				
			野菜&フルーツジュース							
13	月	10時 昼食	ごはん		胚芽米				491 kcal	
			赤魚の味噌漬け焼き	赤魚、味噌	砂糖					14.8 g
			切干大根のごまマヨサラダ	ツナ	胡麻、マヨネーズ	大根、きゅうり、人参				15.2 g
			わかめのみそ汁	わかめ、味噌	麩	玉ねぎ、青ねぎ				
おやつ			ちんすこう		薄力粉、油、砂糖					
			牛乳	牛乳						
14	火	10時 昼食	牛乳							
			スタミナ納豆ごはん	豚肉、納豆	胚芽米、ごま油、砂糖	生姜、にんにく、太ねぎ				434 kcal
			ウインナーと野菜の炒め物	ウインナー、卵	油、片栗粉	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ				18.8 g
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ、青梗菜				14.3 g
おやつ			みかん缶							
			チーズサンド	チーズ	食パン					
15	水	10時 昼食	りんごジュース					ジュース		
			冷やし中華	卵、ハム	砂糖、胡麻、中華麺	生姜、きゅうり				466 kcal
			肉まん風	豚肉、はんぺん、豆腐	片栗粉、ごま油、砂糖、HM	玉ねぎ、生姜				14.7 g
			バナナ			バナナ				8.5 g
おやつ			マシュマロおこし		コーンフレーク					
			野菜&フルーツジュース							
16	木	10時 昼食	ごはん		胚芽米				430 kcal	
			麻婆茄子	味噌、豚肉	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、茄子、人参、ピーマン				11.5 g
			タイピーン風春雨スープ	豚肉、かまぼこ	春雨、片栗粉、ごま油	キャベツ、人参、椎茸、筍、もやし、青ねぎ				10.0 g
			すいか			すいか				
おやつ			フルーツポンチ		砂糖	バナナ				
			みかん缶、黄桃缶							

朝おやつ『牛乳』は高たんぱく・高カルシウムの乳飲料を使用しています。

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他（調味料等）	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
17	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、ケチャップ、ウスター	514 kcal 20.3 g 15.9 g
			パン		パン			
			ポークビーンズ	豚肉、大豆、ウインナー	油、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム		
			スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、マヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり		
18	土	10時 昼食	オレンジ			オレンジ	醤油	434 kcal 10.3 g 4.2 g
			のりむすび	のり	胚芽米、胡麻、ごま油、砂糖			
			りんごジュース		胚芽米			
			ごはん		油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、蒟蒻		
21	火	10時 昼食	じゃが芋の含め煮	鶏肉		玉ねぎ、人参、蒟蒻	みかん缶 ジュース	581 kcal 14.8 g 15.1 g
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、味噌、わかめ		えのき、青ねぎ		
			みかん缶					
			パンゼリー	寒天				
22	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 醤油、酒、みりん 酢、塩	528 kcal 16.8 g 18.7 g
			かば焼き丼	かれい、卵	胚芽米、薄力粉、油、砂糖、胡麻			
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり		
			豚汁	豚肉、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、冬瓜、青ねぎ		
23	木	10時 昼食	ごまトースト		食パン、胡麻、バター、砂糖		ココア ジュース	499 kcal 19.1 g 9.9 g
			牛乳	牛乳				
			夏野菜カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、油	玉ねぎ、人参、南瓜、茄子、コーン、トマト、にんにく		
			フレンチサラダ	ハム	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン		
24	金	10時 昼食	パンゼリー	寒天			ジュース	562 kcal 16.1 g 17.6 g
			りんごジュース		胚芽米			
			チキンカツ	鶏肉、卵	薄力粉、パン粉、油、砂糖			
			トマトとわかめのサラダ	かつお節、わかめ	砂糖、オリーブ油	トマト		
25	土	10時 昼食	しめじとキャベツのみそ汁	味噌		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ	ジュース ジュース 塩、醤油、オイスターソース、鶏ガラ 塩、醤油、酢 黄桃缶	444 kcal 15.4 g 11.4 g
			ブラマンジェ	牛乳	生クリーム、砂糖、片栗粉			
			野菜&フルーツジュース					
			ガパオライス	鶏肉、豆乳しんじょ	胚芽米	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ		
27	月	10時 昼食	豆腐の中華スープ	豆腐、わかめ	ごま油	太ねぎ	ジュース ジュース 塩、醤油、オイスターソース、鶏ガラ 塩、醤油、酢 黄桃缶	444 kcal 15.4 g 11.4 g
			黄桃缶					
			バナナマフィン	牛乳	HM、バター	バナナ		
			りんごジュース		胚芽米			
28	火	10時 昼食	ごはん		胚芽米	人参	ジュース ジュース 塩、醤油 醤油	528 kcal 13.5 g 11.4 g
			白身魚のカレー風味揚げ	たら	片栗粉、油			
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり		
			オニオンスープ			人参、玉ねぎ		
29	水	10時 昼食	水羊羹				ジュース ジュース 塩、醤油 醤油	407 kcal 12.4 g 6.2 g
			野菜&フルーツジュース					
			しらす干しごはん	しらす	胚芽米	人参		
			冬瓜と鶏肉の煮物	鶏肉	砂糖、片栗粉	冬瓜、椎茸		
30	木	10時 昼食	さつま芋のみそ汁	味噌	さつま芋	玉ねぎ、小松菜	ジュース ジュース 塩、醤油 醤油	485 kcal 21.0 g 11.1 g
			オレンジ			オレンジ		
			かりんとう風トースト		食パン、黒糖、バター、砂糖			
			肉味噌スパゲティ	豚肉、味噌	スパゲティ、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース		
31	金	10時 昼食	青菜と卵のスープ	卵	片栗粉	玉ねぎ、人参、青梗菜	ジュース ジュース 塩、醤油 醤油	485 kcal 21.0 g 11.1 g
			バナナ			バナナ		
			塩こんぶチーズむすび	チーズ、塩昆布	胚芽米、胡麻			
			りんごジュース		胚芽米			
31	金	10時 昼食	中華風コロコロスープ	豚肉	砂糖、片栗粉	筍、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン 冬瓜、人参、コーン、青ねぎ	ジュース ジュース 塩、醤油 醤油	414 kcal 11.8 g 7.1 g
			パンゼリー					
			お麩ラスク		麩、砂糖、バター			
			野菜&フルーツジュース					
31	金	10時 昼食	パン		パン		ジュース ジュース 塩、醤油 醤油	513 kcal 16.0 g 17.0 g
			ポークシチュー	豚肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト		
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、レタス、きゅうり		
			みかん缶					
31	金	10時 おやつ	夕焼けにぎり		胚芽米	人参	みかん缶 塩、酒	513 kcal 16.0 g 17.0 g