

献立表

2026年7月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	水	昼食 ハンバーグ 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 油揚げ(油抜き、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 米粉 でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：334kcal タンパク：11g 脂質：15.6g カルシウム：117mg 鉄：2.3mg
		昼間 豆腐の米粉チーズスコーン 牛乳	プロセスチーズ 絹ごし豆腐 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 米粉		乳 大豆	エネルギー：192kcal タンパク：5.5g 脂質：8.4g カルシウム：128mg 鉄：0.3mg
2	木	昼食 チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コーンポタージュスープ ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳 脱脂粉乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：331kcal タンパク：16.1g 脂質：7.6g カルシウム：136mg 鉄：1.6mg
		昼間 バナナきなこのソフトクッキー	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	バナナ 大豆 ごま	エネルギー：102kcal タンパク：2.9g 脂質：5.6g カルシウム：38mg 鉄：0.8mg
3	金	昼食 鶏ひき肉とえのきのナゲット キャベツの胡麻和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 甘酒 ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：332kcal タンパク：13.6g 脂質：9.8g カルシウム：168mg 鉄：2.3mg
		昼間 レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイノール)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：144kcal タンパク：4.2g 脂質：5g カルシウム：96mg 鉄：0.3mg
7	火	昼食 鶏のてりやき キャベツのしらす和え 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす(釜揚げしらす) カットわかめ 木綿豆腐 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米)	キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆	エネルギー：227kcal タンパク：13g 脂質：3.7g 鉄：1.7mg 食塩相当量：1.1g
		昼間 豆腐きなこパン 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 絹ごし豆腐 普通牛乳	甘酒 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー：162kcal タンパク：5.7g 脂質：4.3g カルシウム：110mg 鉄：0.4mg
8	水	昼食 厚揚げのうま煮 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた大型種 ばら(脂身つき、生) 生揚げ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	てんさい含蜜糖 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	はくさい(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：334kcal タンパク：14.1g 脂質：13.5g 鉄：2.5mg 食塩相当量：1.1g
		昼間 わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：115kcal タンパク：3.5g 脂質：3.4g カルシウム：86mg 鉄：0.1mg

献立表

2026年7月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
9	木	昼食 ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 牛乳(牛乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) (りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 298kcal タンパク: 10.7g 脂質: 6.1g カルシウム: 146mg 鉄: 2.1mg
		昼間 ココアバナナ蒸しパン	普通牛乳	米ぬか油 米粉	バナナ(生) 干しぶどう	乳 バナナ	エネルギー: 139kcal タンパク: 2.5g 脂質: 3.3g カルシウム: 58mg 鉄: 0.2mg
10	金	昼食 マーボー豆腐 中華サラダ すまし汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) カットわかめ	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) チンゲンサイ(葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 262kcal タンパク: 10.1g 脂質: 7.2g カルシウム: 104mg 鉄: 1.7mg
		昼間 人参ケーキ 牛乳	普通牛乳 凍り豆腐(乾)	てんさい含蜜糖 なたね油 米粉	にんじん(根、皮つき、ゆで) 干しぶどう	乳 大豆	エネルギー: 158kcal タンパク: 4.2g 脂質: 6.6g カルシウム: 99mg 鉄: 0.3mg
14	火	昼食 豚肉のごま焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ごま(いり) 米粉 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 349kcal タンパク: 12.9g 脂質: 14g カルシウム: 66mg 鉄: 2.2mg
		昼間 チーズ蒸しパン	プロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	エネルギー: 146kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.1g カルシウム: 91mg 鉄: 0mg
15	水	昼食 鶏の塩こうじソテー ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ(油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 230kcal タンパク: 11.9g 脂質: 3.7g カルシウム: 45mg 鉄: 1.3mg
		昼間 五平餅 牛乳	米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲めし(もち米) 甘酒		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 146kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.7g カルシウム: 93mg 鉄: 0.3mg
16	木	昼食 お豆腐ミートローフ 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 252kcal タンパク: 11.1g 脂質: 7.8g カルシウム: 58mg 鉄: 1.6mg
		昼間 冷やし焼き芋 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳	エネルギー: 141kcal タンパク: 3.4g 脂質: 3.1g カルシウム: 111mg 鉄: 0.4mg

献立表

2026年7月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
17	金	昼食 鶏つくね 蒸し野菜のごまだれ 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 306kcal タンパク: 13.8g 脂質: 7.6g カルシウム: 100mg 鉄: 1.7mg
		昼間 米粉のヨーグルトケーキ	ヨーグルト(全脂無糖)	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	エネルギー: 140kcal タンパク: 4.1g 脂質: 2.5g カルシウム: 97mg 鉄: 0mg
21	火	昼食 魚のホイル蒸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	まだら(生) 米みそ(赤色辛みそ) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	有塩バター ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) キャベツ(結球葉、生) 生しいたけ(菌床栽培、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 227kcal タンパク: 12.2g 脂質: 2.5g カルシウム: 71mg 鉄: 1.1mg
		昼間 きな粉もちもちパン	きな粉(全粒大豆、黄大豆) ヨーグルト(全脂無糖)	米粉 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油 てんさい含蜜糖		乳 大豆 ごま	エネルギー: 191kcal タンパク: 6g 脂質: 7.8g カルシウム: 101mg 鉄: 0.8mg
22	水	昼食 三色丼 野菜のナムル 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 じゃがいも(塊根、皮つき、生)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 293kcal タンパク: 14g 脂質: 7.5g カルシウム: 82mg 鉄: 2.2mg
		昼間 米粉焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	オリーブ油 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー: 141kcal タンパク: 4g 脂質: 5.3g カルシウム: 83mg 鉄: 0.1mg
23	木	昼食 肉団子のスープ 青菜のえのき和え ごはん	木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 削り節 おきあみ(生)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 271kcal タンパク: 11g 脂質: 7.4g カルシウム: 111mg 鉄: 2.1mg
		昼間 人参スティックパン 牛乳	絹ごし豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 甘酒 オリーブ油 米粉	干しぶどう にんじん(根、皮つき、生)	乳 大豆	エネルギー: 213kcal タンパク: 4.8g 脂質: 8.6g カルシウム: 112mg 鉄: 0.2mg
24	金	昼食 豆入りキーマカレー 茹でブロッコリー オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) プロセッサーズ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー: 307kcal タンパク: 13.4g 脂質: 6.2g カルシウム: 88mg 鉄: 2.2mg
		昼間 スイートポテト	生乳(ホルスタイン種)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳 ごま	エネルギー: 97kcal タンパク: 0.9g 脂質: 0.6g 食塩相当量: 0g
25	火	昼食 肉味噌ごはん 小松菜のしらす和え 味噌汁	米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 しらす干し(半乾燥品) 油揚げ(油抜き、生) 削り節	でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 271kcal タンパク: 12.2g 脂質: 6.9g カルシウム: 123mg 鉄: 2mg
		昼間 バナナ米粉パンケーキ 牛乳	生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー: 147kcal タンパク: 4.3g 脂質: 3.8g 食塩相当量: 0.3g

献立表

2026年7月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
29	水	鶏の塩こうじソテー 小松菜と人参のごま和え 味噌汁 ひじきごはん	若鶏 もも(皮なし、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ひじき(ほしひじき) 油揚げ	ごま(いり) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 227kcal タンパク: 12.2g 脂質: 4.8g 食塩相当量: 1.1g
		青のりごまチーズおにぎり	あおのり(素干し) かつお節かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ おきあみ(生)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー: 87kcal タンパク: 2.6g 脂質: 1g カルシウム: 38mg 鉄: 0.8mg
30	木	ひじき入りハンバーグトマト煮込み ブロッコリーのごま和え スープ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 生揚げ ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ジュース、食塩添加) ブロッコリー(花序、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆	エネルギー: 305kcal タンパク: 11.6g 脂質: 9.6g 食塩相当量: 1.6g
		レーズン蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 凍り豆腐(乾) 脱脂粉乳 普通牛乳	オリーブ油 米粉 甘酒	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー: 211kcal タンパク: 7.3g 脂質: 7.8g カルシウム: 153mg 鉄: 0.5mg
31	金	鶏肉の甘辛煮 青菜のえのき和え 味噌汁 ごはん	若鶏、むね(皮なし、生) かつお節 おきあみ(生) かたくちいわし(煮干し) 絹ごし豆腐 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) こまつな(葉、生) なめこ(水煮缶詰)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 234kcal タンパク: 14.8g 脂質: 2.3g カルシウム: 79mg 鉄: 1.3mg
		片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー: 149kcal タンパク: 4.7g 脂質: 3.7g 食塩相当量: 0.2g

給食MEMO

夏の子どもは汗をかきやすい時期。水や麦茶で、こまめな水分補給を意識しましょう。暑いと冷たい物が欲しがち...でも、胃腸の働きを弱めてしまうので、飲み物、食べ物で内臓を冷やしすぎないように気をつけてくださいね。
※献立内容は、食材の仕入れ状況などによって、変更になる場合があります

	目標値	月平均値
エネルギー	475kcal	450kcal
タンパク	18.0g	17.4g
脂質	13.0g	13g
カルシウム	225mg	212mg
鉄	2.2mg	2.3mg