



メニュー表



2026年07月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 和風スパゲティ きゅうりとトマトのナムル	精白米 三温糖 スパゲティ 油 めんつゆ ごま油	さば 味噌 ベーコン	にんじん ほうれん草 きゅうり トマト 	338	13.7	8.6	0.5
2日 (木)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 野菜入り玉子焼き 彩りサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 油 めんつゆ	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ ブロッコリー ホールコーン	416	16.2	15.0	0.7
6日 (月)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 金平にんじん チーズ入りサラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 ごま ごま油 マヨレ 酢	鶏肉 油揚げ チーズ	トマトケチャップ にんじん だいこん ブロッコリー	382	16.2	12.4	1.0
7日 (火)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) 青のりポテト 春雨の五色(ごしき)和え 	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 青のり わかめ 卵	たまねぎ にんじん きゅうり 	378	10.8	9.5	0.5
8日 (水)	冷しゃぶうどん 焼き厚揚げ もやしのサラダ 	うどん 三温糖 マヨレ ごま めんつゆ きび砂糖 油 酢	豚肉 わかめ 厚揚げ	にんじん きゅうり もやし ホールコーン	328	13.0	11.2	1.9
9日 (木)	ご飯 牛肉入りコロッケ カレービーンズ ミネラルサラダ	精白米 じゃがいも パン粉 カールウ めんつゆ	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	382	9.5	10.5	0.5
10日 (金)	ご飯 豚肉のうま塩炒め 焼きかぼちゃ すいか 	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごま油 油	豚肉	たまねぎ にんじん ニラ しょうが にんにく かぼちゃ すいか	411	13.1	13.0	0.7
14日 (火)	ご飯 肉団子の和風あんかけ ひじきの煮付け マカロニサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨレ	鶏肉 豚肉 ひじき 鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	360	11.7	9.0	0.5
15日 (水)	ご飯 白身魚フライ 野菜の金平 スティックきゅうり	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま マヨレ	たら	にんじん ごぼう いんげん きゅうり	340	9.6	8.8	0.5

♪たなばたメニュー

2026年07月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
16日 (木)	麻婆なす丼 もやしの信田和え マスカットゼリー	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ マスカットゼリー	豚肉 味噌 油揚げ	なす にんじん しょうが にんにく もやし	361	9.2	5.2	0.8
♪旬の食材「なす」メニュー								
17日 (金)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ケチャップパスタ キャベツのサラダ ぞうやま味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 めんつゆ じゃがいも	鶏肉 味噌	しょうが にんにく トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	441	16.7	14.2	1.3
21日 (火)	ぞうやまカレー 野菜のごま風味サラダ プリン	精白米 じゃがいも カールウ めんつゆ ごま プリンの素	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	459	10.7	12.9	1.3
22日 (水)	冷やしきつねうどん ささみフライ 野菜とツナのサラダ	うどん めんつゆ パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり ツナ	キャベツ にんじん	307	9.6	8.4	1.8
28日 (火)	ご飯 照り焼きチキン 大豆のチリコンカン ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが ブロッコリー にんじん	394	18.5	11.5	0.5
29日 (水)	ご飯 ほっけのみりん焼き 野菜と鶏レバーの炒め物 きゅうりの味噌マヨ和え	精白米 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ アマニ油	ほっけ 鶏肉 味噌	にんじん もやし ニラ きゅうり	323	13.4	5.4	0.9
30日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり もやしのサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 油 酢	鶏肉 豚肉 卵	たまねぎ トマトケチャップ にんじん もやし きゅうり	337	12.4	8.2	0.7
31日 (金)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き マカロニソテー キャベツのサラダ	精白米 マカロニ 油 めんつゆ	鶏肉 味噌 青のり	キャベツ にんじん いんげん	357	15.2	9.6	0.5
平均					371	12.9	10.2	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

※ ぞうやまカレー: 7月21日(火)はぞうやまカレー作りの日です。年中・年長児は野菜の皮むき等のお手伝いをしますのでエプロン・三角巾を持たせてください。

※ 7月23日(木)は11時降園になります。ぞうさん教室(預かり保育)を利用する方はお弁当の用意をお願いします。

※ 7月28日以降の給食は、保育園部と夏休み中のぞうさん教室利用で給食の注文をする方のみになります。

※持ち物 給食の日: 箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。

お弁当の日: お弁当、箸・スプーン・フォークなど、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。

家で箸を使っていない場合、持たせないでください。

