

2026年07月 献立表

えふち保育園

日	曜	献立名		赤		黄		緑		栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える				
1	水	ごはん 鶏とじゃがいものうま塩炒め にんじんとらの春雨サラダ 中華スープ(えのき・わかめ)	牛乳 コーンとベーコンのパン	鶏もも肉★ カットわかめ 牛乳★ ベーコン★ 調整豆乳★	米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油★ 砂糖 白いりごま★ 小麦粉★	たまねぎ にんにく にんじん たらこ えのきたけ コーン	エネルギー:500kcal たんぱく質:19.6g 脂質:15.9g 炭水化物:74.9g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.8g			
2	木	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(なめこ・もやし)	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 挽きわり納豆★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま★ ホット ケーキ粉★	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ なめこ もやし	エネルギー:507kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.9g 炭水化物:75.2g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.4g			
3	金	ごはん 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)	3(金)牛乳 しらす納豆チャーハン 17(金)牛乳 しらす納豆チャーハン すいか(すいか割り)	鶏もも肉★ ベーコン★ 調整豆乳★ 牛乳★ 挽きわり納豆★ 釜揚げしらす	小麦粉★ パン粉★ 油 砂糖 じゃがいも 米 ごま油★	にんじん きゅうり コーン ほうれんそう パセリ粉 すいか(17(金) のみ)	エネルギー:525kcal たんぱく質:24.0g 脂質:20.4g 炭水化物:67.9g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.7g			
4	土	ごはん 豚肉と白菜の生姜煮 ポテトサラダ みそ汁(青ねぎ・花麩)	牛乳 グレープゼリー	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 じゃがいも マヨ ネースタイプ調味料★ 花ふ★ 砂糖 油	コーン 粉かんでん たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ はくさい グレープジュース	エネルギー:554kcal たんぱく質:19.1g 脂質:18.0g 炭水化物:86.0g カルシウム:223mg 食塩相当量:1.1g			
6	月	豚と野菜のさっぱり丼 キャベツとにんじんの海苔和え みそ汁(切干・高野豆腐)	牛乳 肉まん	豚肉(もも)★ 焼きのり 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 肉まん★	たまねぎ みずな しょうが キャベツ にんじん 切干大根	エネルギー:508kcal たんぱく質:21.1g 脂質:14.0g 炭水化物:76.9g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.3g			
7	火	天の川カレー ズッキーニとだいごんのツナサラダ コンソメスープ(黄パプリカ・しめじ)	牛乳※ 七夕そうめん	豚ひき肉★ ツナ水煮缶 牛乳★ ハム★	米 油 砂糖 そうめん★	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン オクラ トマトピュー レー スズッキーニ だい ごん しめじ パプリカ (黄) きゅうり	エネルギー:517kcal たんぱく質:21.4g 脂質:15.7g 炭水化物:78.3g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.9g			
8	水	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)	牛乳 ブルーベリーコーン	鶏むね★ ひじき 油 揚げ★ 米みそ(淡色 辛みそ)★ 牛乳★	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ホットケーキ 粉★ ブルーベリー ジャム	たまねぎ にんじん 切 干大根 グリンピース チンゲンサイ	エネルギー:487kcal たんぱく質:21.7g 脂質:11.2g 炭水化物:81.1g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.3g			
9	木	豚と野菜のちゃんぽんうどん かぶと竹輪の青のり焼き マスカットゼリー	牛乳 鶏そぼろごはん	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 調整 豆乳★ 竹輪★ あお のり 牛乳★ 鶏ひき 肉★	干しうどん★ ごま油★ 砂糖 米 油 マスカッ トゼリー	キャベツ にんじん ピーマン コーン にん じんに かぶ 葉ねぎ	エネルギー:510kcal たんぱく質:25.5g 脂質:16.9g 炭水化物:68.1g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.3g			
10	金	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(とうがんとまいたけ)	牛乳 バナナケーキ(粉糖)	さわら 挽きわり納豆 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★ 調整豆 乳★	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉★ 粉糖	しょうが こまつな に んじん まいたけ とう がんとバナナ★	エネルギー:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.0g 炭水化物:75.1g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.5g			
11	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁(だいごん・花麩)	牛乳 ふりかけおにぎり	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★ ツナ水煮缶	米 ごま油★ 花ふ★ 砂糖 油 じゃがいも はるさめ	きゅうり だいごん コーン たまねぎ にん じん	エネルギー:588kcal たんぱく質:25.0g 脂質:20.1g 炭水化物:82.3g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.7g			
13	月	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)	牛乳 バイナップルマフィン	あかうお 米みそ(淡色 辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 マカロニ★ 油 ホットケーキ粉★	きゅうり コーン たま ねぎ にんじん バイン アップルジュース バイ ン缶	エネルギー:519kcal たんぱく質:17.4g 脂質:13.7g 炭水化物:84.8g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.5g			
14	火	ごはん 豚のしょうが焼き フロッキーとにんじんのツナサラダ みそ汁(こまつな・麩) オレンジ	牛乳 しらすチーズトースト	豚肉(もも)★ ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★ 釜揚げ しらす あおのり ピザ 用チーズ★	米 砂糖 油 焼きふ ★ 食パン★ マヨネー ズタイプ調味料★	たまねぎ しょうが フ ロッキー にんじん こまつな オレンジ★	エネルギー:493kcal たんぱく質:24.1g 脂質:16.1g 炭水化物:68.6g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.8g			
21	火	ごはん 鶏のとろろ煮(玉ねぎ・しめじ) ゆでとうもろこし みそ汁(オクラ・だいごん)	牛乳 おやつ豚と野菜のしょうゆ ラーメン	鶏もも肉★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 牛乳★ 豚肉(もも)★ なた	米 油 砂糖 中華麺 ★	しめじ たまねぎ トマ ト缶 とうもろこし オク ラ だいごん にんじん ねぎ	エネルギー:502kcal たんぱく質:25.9g 脂質:11.5g 炭水化物:80.2g カルシウム:174mg 食塩相当量:2.1g			
24	金	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(こほう・まいたけ) バナナ	牛乳 りんごゼリー おこめリング	さわら 挽きわり納豆 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★	米 片栗粉 油 砂糖 おこめリング★	しょうが こまつな に んじん ほうろく まいた け バナナ★ りんご ジュース★ 粉かんで ん	エネルギー:495kcal たんぱく質:19.2g 脂質:14.1g 炭水化物:78.7g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.5g			
29	水	ごはん 鶏とじゃがいもの甘辛炒め 切干とオクラのサラダ みそ汁(しめじ・豆腐)	牛乳 コーンとベーコンのパン	鶏もも肉★ 木綿豆腐 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★ ベーコ ン★ 調整豆乳★	米 じゃがいも 油 砂 糖 ごま油★ 小麦粉	切干大根 にんじん オクラ しめじ コーン	エネルギー:508kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.9g 炭水化物:74.9g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.4g			
30	木	ごはん チャプチェ かぼちゃの甘煮 みそ汁(玉ねぎ・生揚げ)	牛乳 肉まん	豚肉(もも)★ 生揚げ ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★	米 はるさめ ごま油★ 砂糖 油 肉まん	にんじん ピーマン に んにく かぼちゃ たま ねぎ	エネルギー:507kcal たんぱく質:19.5g 脂質:15.0g 炭水化物:79.0g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.4g			
31	金	滋養泉・しよめし 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(だいごん・ほうれん草)	☆お誕生日メニュー☆ 牛乳 レーズンときなこのケーキ	鶏もも肉★ ツナ水煮 缶 塩昆布★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ きな 粉★	米 砂糖 油 白いりご ま★ じゃがいも マヨ ネースタイプ調味料★ ホットケーキ粉★	ごぼう にんじん 椎茸 たまねぎ コーン だい ごん ほうれんそう レーズン	エネルギー:523kcal たんぱく質:20.9g 脂質:16.6g 炭水化物:78.4g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.6g			
※おやつ(乳児のみ):月・水・金...カップヨーグルト 火・木・土...牛乳、お煎餅 (「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供)										
※夕間食:おにぎり(月:おほか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ) ★は26大アレルゲンが含まれる食品です。										
※7月7日は七夕の関係で、本園のみ午後おやつ(牛乳)がカルピスに変更となります。										
エネルギー 506kcal タンパク質 21.9g 脂質 15.8g 炭水化物 74.6g カルシウム 229mg 食塩相当量 1.5g										

えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	水	米 焼きひん じゃが芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 鶏肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋	16	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豚ひき肉 人参、かぼちゃ 玉ねぎ、もやし
2	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 人参、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豚ひき肉 人参、かぼちゃ 玉ねぎ、もやし	17	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 ほうれん草、きゅうり	米 豆腐 じゃが芋、人参 ほうれん草、きゅうり
3	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 ほうれん草、きゅうり	米 豆腐 じゃが芋、人参 ほうれん草、きゅうり	18	土	米 焼きひん 人参	米 焼きひん 玉ねぎ、白菜 人参、じゃが芋	米 焼きひん 玉ねぎ、白菜 人参、じゃが芋
4	土	米 焼きひん 人参	米 焼きひん 玉ねぎ、白菜 人参、じゃが芋	米 焼きひん 玉ねぎ、白菜 人参、じゃが芋	21	火	米 焼きひん 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 大根、トマト	米 鶏肉 玉ねぎ、人参 大根、トマト
6	月	米 焼きひん 人参	米 焼きひん 玉ねぎ、人参 キャベツ	米 豚肉 玉ねぎ、人参 キャベツ	22	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、じゃが芋
7	火	米 豆腐 大根	米 豆腐 大根、人参、トマト 玉ねぎ、きゅうり	米 豚ひき肉 大根、人参、トマト 玉ねぎ、きゅうり	23	木	米 焼きひん かぶ	米 焼きひん かぶ、人参 じゃが芋、キャベツ	米 焼きひん かぶ、人参 じゃが芋、キャベツ
8	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、じゃが芋	24	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	米 豆腐 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋
9	木	米 焼きひん かぶ	米 焼きひん かぶ、人参 じゃが芋、キャベツ	米 焼きひん かぶ、人参 じゃが芋、キャベツ	25	土	米 焼きひん じゃが芋	米 焼きひん じゃが芋、玉ねぎ 人参、きゅうり 大根	米 焼きひん じゃが芋、玉ねぎ 人参、きゅうり 大根
10	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	米 豆腐 人参、小松菜 玉ねぎ、じゃが芋	27	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー きゅうり、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレー きゅうり、人参 玉ねぎ、じゃが芋
11	土	米 焼きひん じゃが芋	米 焼きひん じゃが芋、玉ねぎ 人参、きゅうり 大根	米 焼きひん じゃが芋、玉ねぎ 人参、きゅうり 大根	28	火	米 しらす ブロッコリー	米 しらす 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、小松菜	米 しらす 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、小松菜
13	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー きゅうり、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレー きゅうり、人参 玉ねぎ、じゃが芋	29	水	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 人参、じゃが芋 玉ねぎ	米 鶏肉 人参、じゃが芋 玉ねぎ
14	火	米 しらす ブロッコリー	米 しらす 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、小松菜	米 しらす 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、小松菜	30	木	米 焼きひん かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 玉ねぎ、ピーマン	米 豚肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、ピーマン
15	水	米 焼きひん 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 鶏肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋	31	金	米 きな粉 じゃが芋 大根	米 きな粉 玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋、ほうれん草	米 鶏肉 玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋、ほうれん草

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

7月 給食だより



7月に入り、夏の日差しがぐんと強くなってきました。
暑さに負けないよう、こまめに水分補給をしながら元気に過ごしましょう。
旬の食材を取り入れた給食をしっかり食べて、体力が落ちないように栄養面でもサポートしていきたいと思います。

今月のおたのしみメニュー

【7日(火)七夕】

昼食：「天の川カレー」
午後おやつ：「七夕もうめん」

【10日(金)ピカピカメニュー】

午後おやつ：「バナナケーキ（粉糖）」



【13日(月)27(月)チャレンジメニュー】

昼食：「赤魚の味噌焼き」

赤魚は、名前のとおり **赤い色**をした魚です。
身はやわらかく、くせが少ないので、
食べやすい魚です。
たんぱく質がたくさん含まれていて、
体をつくるもとになります。



【31日(金)】

昼食（郷土料理）：「滋賀県：しよいめし」

祭りの「わっしょい」や「しょうゆめし」が
脱ったことに由来します。
具材を煮た中にお米を入れる調理法で、醤油の香ばしさが
魅力のメニューです。



午後おやつ（お誕生日メニュー）：「レーズンときなこのケーキ」

お家で作ってみよう!

バナナケーキ(粉糖)

材料 小カップ6個分

油	12g	ベーキングパウダー	2.8g(小さじ1/2強)
砂糖	12g	バナナ	60g
調整豆乳	72g	粉糖	0.4g(適量)
小麦粉	72g		



作り方 ※バナナ…つぶしておく

- ①油・砂糖・調整豆乳を混ぜる。
- ②①に小麦粉・ベーキングパウダー・バナナを加えて混ぜ合わせる。
- ③カップor型に流し入れ、焼く。
オープン：170℃ 18～25分程度
- ④粉糖をふる。



生地にココアを加えて
アレンジしても
おいしいです。