



7

月 献 立 表

2026.7月

納内保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児		全 園 児		午後おやつ 全 園 児		備考	
1	15	水	牛乳 バナナ	ぎせい豆腐 ささ身の納豆和え みそ汁(じゃが芋・にら) パイン	ごはん	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)			
2	16	木	牛乳 ゴールド キウイ	冷やしなめこうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ		牛乳 黒ごまかりんとう	3歳以上児 おにぎり でもよい日		
3	17	金	フルーツ ヨーグルト	コーンカレー 五目和え ジョア(マスカット)	ごはん	かき氷 ☆昆布 白い風船			
4	18	土	う ん ど う か い						
5	18	土	牛乳 果物	冷やし中華 長芋のバターしょうゆ焼き ゴールドキウイ 麦茶		飲み物 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません		
6	20	月	牛乳 オレンジ	チンジャオロース かりこりきゅうり みそ汁(なめこ・豆腐) パイン	ごはん	牛乳 かぼちゃドーナツ			
7	21	火	牛乳 バナナ	鶏ささみとコーンのかき揚げ ごま酢和え みそ汁(長芋・油揚げ) ふりかけ オレンジ	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え せんべい(ばかうけ)			
8	22	水	牛乳 ゴールド キウイ	焼き魚のトマトソースかけ ブロッコリーの三色サラダ キャベツとえのきのスープ バナナ	食パン	麦茶 ベビーチーズ おかわかめ おにぎり	3歳以上児 パン でもよい日		
9	23	木	牛乳 オレンジ	冷やししょうゆラーメン ちくわときゅうりの味噌マヨドレ和え すいか		牛乳 バナナの パンケーキ	3歳以上児 おにぎり でもよい日		
10	24	金	フルーツ ヨーグルト	夏野菜マーボー 中華きゅうり にらとたまごのスープ ゴールドキウイ	ごはん	牛乳 ☆小魚 マシュマロサンド (未:クラッカー)			
11	24	金	フルーツ ヨーグルト	★★★たんじょうかいハッピーランチ★★★ ロコモコ丼 ぶどうジュース パイン		牛乳 ゼリーアラモード			
11	25	土	牛乳 果物	カレースパゲティ コールスローサラダ オレンジ 麦茶		飲み物 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません		
13	27	月	牛乳 バナナ	揚げ豆腐の和風あんかけ もやしのごま油和え みそ汁(わかめ・大根) ミニトマト	ごはん	アイスクリーム ウエハース			
14	28	火	牛乳 ゴールド キウイ	あじの香り焼き ちくわ入きんぴら みそ汁(高野豆腐・しめじ) オレンジ	ごはん	牛乳 レバー入り お好み焼き			
15	29	水	牛乳 オレンジ	チンジャオロース かりこりきゅうり みそ汁(なめこ・豆腐) パイン	ごはん	牛乳 かぼちゃドーナツ			
16	30	木	牛乳 バナナ	冷麦 じゃが芋とツナの煮物 メロン		牛乳 おからクッキー	3歳以上児 おにぎり でもよい日		
17	31	金	フルーツ ヨーグルト	夏野菜マーボー 中華きゅうり にらとたまごのスープ ゴールドキウイ	ごはん	牛乳 ☆小魚 マシュマロサンド (未:クラッカー)			

*7月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 441kcal、たんぱく質 16.8g、脂質 13.8g、塩分 1.6gが平均給与量です。

*7月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 361kcal、たんぱく質 16.3g、脂質 15.3g、塩分 1.9gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、

午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。