

2026年7月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(水)	牛乳 オレンジ	鮭のムニエル フレンチサラダ 豆腐スープ	ミックスパン 牛乳	
2(木)	牛乳 せんべい	かぼちゃのクリームスープ 味噌ドレサラダ のりトマト	きなこクッキー 牛乳	
3(金)	牛乳 バナナ	山賊焼き 即席漬 わかめスープ	ビスケット 牛乳	
6(月)	ヨーグルト	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	もちもちパン 牛乳	
7(火)	牛乳 オレンジ	ちくわの磯部揚げ ごまキャベツ 七夕そうめん	七夕ゼリー チーズ	
8(水)	牛乳 バナナ	さばの香味焼き 二色漬 凍り豆腐のすまし汁	うどんかりんとう 牛乳	
9(木)	牛乳 オレンジ	夏野菜カレー ごま酢和え トマト	ヨーグルト せんべい	
10(金)	ヨーグルト	肉と野菜の甘辛和え キャベツの味噌汁 オレンジ	ふのラスク 牛乳	
13(月)	お茶 のり塩おかき	五目ピーマン あげの味噌汁 すいか	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	
14(火)	牛乳 バナナ	ひじきの煮物 かきたま汁 オレンジ	とうふミールクッキー 牛乳	
15(水)	牛乳 オレンジ	鉄火みそ そうめん汁 トマト	マシュマロおこし 牛乳	
16(木)	牛乳 バナナ	クリームスープ ツナとぼろ かりこい漬	とうもろこし 牛乳	
17(金)	ヨーグルト	夏野菜マーボー コーンスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
21(火)	ヨーグルト	かぼちゃのとぼろ煮 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	マカロニのきな粉和え 牛乳	
22(水)	牛乳 オレンジ	鮭の味噌蒸し お浸し 豆腐のすまし汁	フライドポテト 牛乳	
23(木)	チーズ せんべい	チキンカレー さわやか漬 オレンジ	枝豆 牛乳	
24(金)	牛乳 バナナ	親子煮 じゃがいもの味噌汁 トマト	おこめリング 牛乳	
27(月)	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん すいか	ピザ風お好み焼き 牛乳	
28(火)	牛乳 バナナ	星のハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ	アイスクリーム クラッカー	お楽しみ献立
29(水)	牛乳 オレンジ	白身魚のマヨネーズ焼き 土佐和え ふの味噌汁	ドーナツ 牛乳	
30(木)	牛乳 バナナ	カレー ひじきのサラダ すいか	ゼリーミルク サクッと昆布	
31(金)	ヨーグルト	鶏肉と大豆のケチャップ煮 わかめの味噌汁 オレンジ	フドウパン 牛乳	

7月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	359kcal (360)	495kcal (490)
たんぱく質	17.4g (17.2)	19.6g (18.4)
脂質	16.5g (14.5)	16.9g (16.3)
カルシウム	269mg (284)	325mg (213)
鉄分	1.6mg (2.7)	1.7mg (2.3)

★メニュー紹介

鮭のムニエル

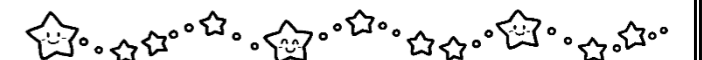
材料児1人分)

鮭 50g こしょう 少々 小麦粉 3g
バター 2g しょうゆg

【作り方】

- ① 鮭にこしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 鉄板にクッキングシートをしき、魚を並べる。
- ③ みじん切りにしたバターを魚の上に振りかける。または溶かしバターを塗る。
- ④ 230℃のオーブンで15分焼く。

食塩相当量 1.9g (1.5未満) 1.6g(1.3未満)



※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。