

2026年7月



# 幼児食・完了期

# 予定献立表



みらいほいくえん越谷園  
こども誰でも通園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土					
日			1	2	3	4	日	20	21	22	23	24	25					
昼食									炒め納豆ごはん	ごはん	ジャージャー素麺	わかめごはん						
主要食材									肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁	ゆかりごはん 鶏の香味揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 大根なます スープ	米・鶏挽肉・人参・長ねぎ・納豆 米・豚肉・しょうが汁・片栗粉・青のり いんげん・きゃべつ・胡瓜・コーン 酢・味噌		米・ゆかり・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・青のり 米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・グリセリン・大根・胡瓜・人参 みかん缶・酢	米・鶏挽肉・人参・長ねぎ・納豆 米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	米・豚肉・しょうが汁・片栗粉 玉ねぎ・味噌・片栗粉・トマト・胡瓜 もやし・人参・酢・ごま・ごま油・味噌	そうめん・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・胡瓜・もやし・じゃが芋 ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・若芽・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 小麦粉・ブロッコリー・きゃべつ 胡瓜・人参・レモン汁・酢・味噌
栄養価									I補給 - 467 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.9 g	I補給 - 544 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 20.5 g	I補給 - 504 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.8 g	I補給 - 503 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.8 g		I補給 - 450 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.9 g	I補給 - 528 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.4 g	I補給 - 484 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.3 g		
日	6	7日：七夕	8	9	10	11	日	27	28	29	30	31						
昼食								パン	豆腐のドライカレー	ごはん	和風ピラフ							
主要食材								菜めし 白身魚のトマトマリネ キャベツの胡麻和え 七夕素麺汁	ビビンバ風 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ	ごはん 白身魚の人参味噌煮 ブロッコリーサラダ すまし汁	鶏肉のバーベキューソース 大根サラダ スープ		食パン・マーガリン・鶏肉・ケチャップ しめじ・トマト缶・ケチャップ・ブロッコリー かぼちゃ・胡瓜・コーン・マヨネーズ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレールウ・きゃべつ 酢・フルーツ	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・小麦粉・パン粉・きゃべつ かぼちゃ・胡瓜・ツナ缶	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ ほうれん草・もやし・ごま油・酢 フルーツ・味噌		
栄養価								I補給 - 520 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.6 g	I補給 - 464 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 6.8 g	I補給 - 451 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.7 g	I補給 - 515 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.4 g		I補給 - 480 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.0 g	I補給 - 488 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.7 g	I補給 - 475 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.6 g	I補給 - 429 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 5.2 g		
日	13	14	15	16	17	18	<p><b>7月が旬の野菜</b> 7月に旬を迎える野菜は、水分やカリウムが豊富で、枝豆、オクラ、モロヘイヤ、しそ(大葉)などが代表的です。暑さで疲れた体を冷やし、栄養を補う夏野菜が最盛期を迎えます。1時間に1回は声をかけ、麦茶や水で1回50~100ml程度きゅうり、トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆、オクラ、モロヘイヤ、しそ(大葉)などが代表的です。</p> <p><b>水分補給について</b> 幼児の水分補給は「喉が渇く前」に「こまめに」が鉄則です。遊びに熱中すると喉の渇きを忘れるため、大人が30分~1時間に1回は声をかけ、麦茶や水で1回50~100ml程度を補給させましょう。汗を多くかいた日は塩分補給も意識します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。</li> <li>●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。</li> <li>●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しております。</li> <li>●りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。</li> <li>●ナッツ類は給食には使用しておりません。</li> </ul> <p>※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p>											
昼食								ごはん	ごはん	ごはん	ミートソーススパゲティ							
主要食材								白身魚の竜田揚げ 三色お浸し すまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツの胡麻和え すまし汁	ごはん 鶏肉の照焼き ポテトサラダ 味噌汁	野菜スティック フルーツ スープ	米・鶏肉・小麦粉・トマト・ブロッコリー トマト缶・ケチャップ・かぼちゃ・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ						
栄養価								I補給 - 476 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.6 g	I補給 - 528 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 16.7 g	I補給 - 453 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.0 g	I補給 - 451 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 9.1 g							