

令和8年 7月よていにんでてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆
 今月は「すいか(1〜2歳児クラス)」「メロン(全クラス)」を提供します

日野市立保育園給食

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 ／ 水	ごはん 鮭の照り焼き 海苔和え 豆腐のみそ汁	米／油	牛乳／鮭／のり／豆腐 ／わかめ／みそ	しょうが／小松菜／ キャベツ／人参／ねぎ ／黄桃缶	牛乳 冷凍フルーツ(黄桃) (乳児クラスは黄桃缶) 菓子 牛乳	1人分 たんぱく質	501 kcal 23.8 g
2 ／ 木	スタミナごはん 3030野菜のごま酢サラダ ポテトコーンスープ	米／油／かたくり粉／ きび砂糖／ごま／じゃ がいも／パン／いちご ジャム	牛乳／豚肉	しょうが／玉ねぎ／人 参／にら／大根／きゅ うり／コーン	牛乳 星のジャムパン 牛乳	1人分 たんぱく質	534 kcal 19.9 g
3 ／ 金	ごはん ねぎだれチキン 粉ふき芋 きのこのみそ汁	米／ごま／ごま油／油 ／じゃがいも／スパ ゲッティ／オリーブ油 ／上白糖	牛乳／鶏肉／みそ／ツ ナ	ねぎ／しょうが／人参 ／えのき茸／しめじ／ 玉ねぎ／トマト／コーン	牛乳 冷凍スパゲッティ 牛乳	1人分 たんぱく質	611 kcal 27.4 g
4 ／ 土	チキンピラフ 青のりポテト キャベツスープ	米／油／じゃがいも	鶏肉／あおのり／フ ルーツミックス豆乳	玉ねぎ／人参／コーン ／キャベツ／フルーツ ゼリー	フルーツ豆乳 フルーツゼリー 菓子 麦茶・菓子	1人分 たんぱく質	526 kcal 14.9 g
6 ／ 月	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	米／油／かたくり粉	豆腐／豚肉／かつお節 ／油揚げ／みそ／牛乳	ゆかり粉／人参／玉ね ぎ／キャベツ／大根／ 小松菜／みかんシャ ベット	牛乳 みかんシャーベット 菓子 飲むヨーグルト	1人分 たんぱく質	584 kcal 23.3 g
7 ／ 火	【七タの日献立】 七タ寿司 煮びたし お星さまスープ 乳酸菌飲料	米／上白糖／油／きび マカロニ／ビーフン	牛乳／鶏肉／ベーコン ／乳酸菌飲料／粉寒天	かんぴょう／人参／し いたけ／いんげん／ コーン／ほうれん草／ もやし／ねぎ／ぶどう ジュース／黄桃缶	牛乳 星空ゼリー 菓子 牛乳	1人分 たんぱく質	521 kcal 15.8 g
8 ／ 水	バーガーパンズ 鮭のムニエル キャロットラペ クリームコーンスープ	パン／油／米粉／パ ター／上白糖／オリ ブ油／じゃがいも／米	牛乳／鮭／わかめ	人参／きゅうり／コー ン／クリームコーン	牛乳 わかめ御飯 牛乳	1人分 たんぱく質	547 kcal 24.9 g
9 ／ 木	回鍋肉丼 大根のゆかり和え 青菜のスープ	米／油／きび砂糖／か たくり粉／じゃがいも ／小麦粉／バター／上 白糖	牛乳／豚肉／みそ／ス キムミルク	人参／キャベツ／しょ うが／しいたけ／ねぎ ／ピーマン／大根／ゆ かり粉／小松菜／玉ね ぎ／みかん缶／みかん ジュース	牛乳 オレンジケーキ 牛乳	1人分 たんぱく質	600 kcal 19.5 g
10 ／ 金	じゃこの香り飯 ごまあえ 夏野菜の豚汁	米／きび砂糖／ごま／ 上白糖／油／さつまい も	牛乳／ちりめんじゃこ ／豚肉／油揚げ／みそ ／粉寒天	しょうが／ほうれん草 ／人参／玉ねぎ／なす ／かぼちゃ／コーン／ りんごジュース	牛乳 芋ようかん 菓子 牛乳	1人分 たんぱく質	585 kcal 25.4 g
11 ／ 土	スパゲッティナポリタン フルーツミックス ポテトスープ	スパゲッティ／油／ じゃがいも／米粉ケー キ	豚肉	人参／玉ねぎ／ピーマ ン／りんご缶／黄桃缶	麦茶 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	1人分 たんぱく質	516 kcal 15.1 g
13 ／ 月	豚肉とごぼうのまぜごはん たたき胡瓜 キャベツのみそ汁	米／油／きび砂糖／上 白糖／ごま油／米粉 ケーキ	豚肉／豆腐／みそ／牛 乳	しょうが／ごぼう／ きゅうり／キャベツ／ 玉ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	1人分 たんぱく質	550 kcal 19.3 g
14 ／ 火	ごはん さといものそぼろ煮 油揚げと大根のみそ汁	米／さといも／糸こんに ゃく／油／きび砂糖 ／かたくり粉／小麦粉 ／上白糖／バター	牛乳／鶏肉／油揚げ／ みそ／スキムミルク／ 豆腐／きな粉	しょうが／人参／玉ね ぎ／大根／ねぎ	牛乳 きな粉ケーキ 牛乳	1人分 たんぱく質	620 kcal 22.5 g
15 ／ 水	人参とあげのごはん 肉豆腐 青菜のみそ汁	米／きび砂糖／糸こんに ゃく／油／かたくり 粉	牛乳／油揚げ／豚肉／ 豆腐／みそ	人参／玉ねぎ／小松菜 ／もやし／すいか	牛乳 果物(小玉すいか) 菓子 牛乳	1人分 たんぱく質	579 kcal 23.8 g
16 ／ 木	なすのミートソースパゲッティ フルーツミックス オクラのスープ	スパゲッティ／油／パ ター／小麦粉／じゃが いも／上白糖／ごま	牛乳／豚肉／チーズ ／みそ	なす／玉ねぎ／人参／ みかん缶／パイン缶／ 黄桃缶／オクラ／コー ン	牛乳 みそじゃが 牛乳	1人分 たんぱく質	569 kcal 22.1 g
						脂 質	15.7 g
						食塩相当量	2.1 g

令和8年 7月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

今月は「すいか(1～2歳児クラスも)」「メロン(全クラス)」を提供します

日野市立保育園給食

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 金	【海の日・食育の日献立】 おさかな丼 ほうれん草のさっぱり和え 海藻のすまし汁	米／しらたき／油／きび砂糖／ごま／かたくり粉／上白糖／パン／バター／小麦粉	牛乳／ツナ／豆腐／もずく／わかめ	人参／玉ねぎ／ほうれん草／もやし／ねぎ	牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	612 kcal 19.2 g 21.0 g 2.1 g
18 土	塩焼きそば 中華スープ フルーツミックス	中華めん／ごま油／かたくり粉／米粉／ケーキ	豚肉／フルーツミックス 豆腐	玉ねぎ／人参／もやし／ピーマン／キャベツ／しいたけ／ねぎ／しょうが／みかん缶／パイン缶	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 16.7 g 14.4 g 2.2 g
21 火	トマトカレーピラフ フレンチサラダ クリームコーンスープ	米／油／上白糖	鶏肉／豆腐／牛乳	玉ねぎ／人参／ピーマン／トマト／キャベツ／きゅうり／レーズン／コーン／クリームコーン／パイン缶／黄桃缶	牛乳 冷凍フルーツ(パイン) (乳児クラスは黄桃缶) 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	519 kcal 18.0 g 11.8 g 2.1 g
22 水	ごはん 鮭と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁	米／油／きび砂糖／かたくり粉／じゃがいも	牛乳／鮭／油揚げ／みそ	大根／人参／小松菜／玉ねぎ／とうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 24.9 g 13.0 g 1.5 g
23 木	ハッシュドポークライス ピーチサラダ キャベツスープ	米／じゃがいも／油／バター／小麦粉／上白糖	牛乳／豚肉／粉寒天／無調整豆乳	玉ねぎ／人参／トマト／大根／きゅうり／黄桃缶／キャベツ／コーン／ブルーベリー	牛乳 豆乳プリン ブルーベリーソースがけ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	560 kcal 16.7 g 13.6 g 1.7 g
24 金	【土用の丑の日献立】 ごはん 蒲焼風ハンバーグ 夏野菜の和え物 とうがんのみそ汁	米／油／かたくり粉／上白糖	牛乳／鶏肉／ひじき／豆腐／あおのり／みそ	玉ねぎ／なす／きゅうり／いんげん／トマト／とうがん／万能ねぎ／ゆかり粉	牛乳 梅おなかご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 22.5 g 11.0 g 2.3 g
25 土	五目うどん じゃがいもの煮物 フルーツ豆乳	うどん／上白糖／じゃがいも／きび砂糖／米粉／ケーキ	ツナ／フルーツミックス 豆乳	人参／玉ねぎ／しいたけ／ほうれん草	麦茶 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	526 kcal 16.1 g 11.6 g 2.8 g
27 月	鮭チャーハン 胡瓜と大根の華風漬け 春雨スープ	米／油／きび砂糖／ごま油／はるさめ	鮭／牛乳／アイスクリーム	人参／しいたけ／ねぎ／コーン／きゅうり／大根／チンゲンサイ	牛乳 アイスクリーム 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 kcal 18.0 g 15.1 g 2.0 g
28 火	ごはん のりの佃煮 筑前煮 ほうれんそうのみそ汁	米／きび砂糖／糸こんにゃく／さといも／油	牛乳／のり／鶏肉／油揚げ／みそ	人参／しいたけ／たけのこ／ごぼう／ほうれん草／玉ねぎ／メロン	牛乳 果物(メロン) 菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 20.2 g 11.6 g 2.1 g
29 水	ピピンバ コロコロサラダ 豆腐のスープ	米／上白糖／ごま油／油／小麦粉／バター／ココア	牛乳／豚肉／豆腐／わかめ／スキムミルク	コーン／人参／青菜／大根／きゅうり／玉ねぎ	牛乳 ココアケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	594 kcal 20.2 g 22.1 g 2.1 g
30 木	ごはん 豚肉の生姜焼 土佐和え かぼちゃのみそ汁	米／油／かたくり粉／上白糖	牛乳／豚肉／かつお節／油揚げ／みそ／粉寒天	しょうが／玉ねぎ／青菜／人参／キャベツ／かぼちゃ／ねぎ／みかんジュース	牛乳 にんじんゼリー 菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	552 kcal 22.7 g 14.7 g 1.7 g
31 金	ごはん 鶏肉のカレーパン粉焼き キャベツとコーンのソテー ポテトスープ	米／ノンエッグマヨネーズ／パン粉／油／じゃがいも	牛乳／鶏肉／豆乳ヨーグルト	キャベツ／人参／コーン／玉ねぎ／チンゲンサイ／パイン缶／黄桃缶／りんご缶	牛乳 フルーツの豆乳ヨーグルトがけ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 19.9 g 16.0 g 1.3 g
今月の主な食材の産地(予定)		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 脂 質	556 kcal 14.7 g	たんぱく質 食塩相当量 20.5 g 1.9 g

項目	産地	項目	産地
じゃがいも	北海道、静岡、熊本	なす	群馬、高知
玉ねぎ	愛知、兵庫、佐賀	とうもろこし	北海道
にんじん	千葉、茨城、徳島	かぼちゃ	北海道
だいこん	北海道、青森、千葉	すいか	茨城、群馬
キャベツ	神奈川、千葉、群馬、長野、愛知	メロン	青森、長野
小松菜	茨城、静岡	鶏肉	青森、山梨、宮崎
ピーマン	岩手、茨城	豚肉	埼玉、群馬、沖縄
きゅうり	青森、岩手、群馬	豆腐	富山、愛知

日野産ブルーベリー

23日(木)のおやつに使用するブルーベリーは日野産です。
日野市には現在11のブルーベリー園があり、8月下旬ごろまで摘み取ることができるので、お子さんと一緒に行ってみるのもいいですね！

日野市HPから、ブルーベリー園の情報をみることに



食育の日献立

今月の食育の日は、海の日献立と同じで、17日(金)です。ツナ、もずく、わかめなどの海の恵みをたくさん使った献立になっています。

カレーパーティーなどの園行事や、納品の都合で献立が変更になる場合があります。