



# 2026年07月 献立表

「28大アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 プレミアム

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルゲン			その他	栄養価	おやつ 午前 午後	
			赤 体をつくる	黄 エネルギーの もとになる	緑 体の調子を整え る				
15	水	ごはん 鶏とじゃがいものうま塩炒め にんじんとにらの春雨サラダ 中華スープ(えのき・わかめ)	大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 牛肉 ゼラチン	鶏もも肉★ カット わかめ	米 じゃがいも 油 はるさめ ごま油★ 砂糖 白いりごま★	たまねぎ おろしに んにく にんじん にら えのきだけ	食塩 中華だし(素) ★ しょうゆ★ 酢 コンソメ★	エネルギー：230kcal たんぱく質：9.7g 脂質：3.8g 炭水化物：41.1g カルシウム：21mg 食塩相当量：1.3g	麦茶 ビスケット
16	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)	大豆 豚肉 乳 ごま 小 麦	牛乳★ 生揚げ★ 豚ひき肉★ 米みそ (淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 片栗 粉 白いりごま★	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ なめこ もやし	しょうゆ★ 酒 か つお・昆布だし(粉末)	エネルギー：274kcal たんぱく質：10.3g 脂質：8.0g 炭水化物：43.2g カルシウム：97mg 食塩相当量：0.9g	牛乳 せんべい
17	金	ロールパン 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)	大豆 豚肉 小麦 鶏肉 ごま りんご 牛肉 ゼ ラチン	調整豆乳★ 肉★ ベーコン★	ロールパン★ 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 ほろれんそ う パセリ粉	みりん 酒 食塩 ケチャップ 中濃 ソース★ 酢 しょ うゆ★ コンソメ★ うゆ★ コンソメ★ 中華だし(素)★	エネルギー：273kcal たんぱく質：13.2g 脂質：12.3g 炭水化物：30.4g カルシウム：76mg 食塩相当量：1.1g	麦茶 コーンフレーク
6	月	豚と水菜のさっぱり丼 キャベツとにんじんの海苔和え みそ汁(切干・高野豆腐) マスカットゼリー	大豆 豚肉 乳 小麦 ご ま	豚肉(もも)★ 焼きの り 高野豆腐★ 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 マス カットゼリー	たまねぎ みずな おろししょうが キャベツ にんじん 切干大根	酢 しょうゆ★ か つお・昆布だし(粉末)	エネルギー：258kcal たんぱく質：11.1g 脂質：5.1g 炭水化物：43.4g カルシウム：47mg 食塩相当量：0.9g	麦茶 サブシ
7	七夕	天の川カレー スッキー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) すいか	大豆 豚肉 乳 小麦 鶏 肉	豚ひき肉★ ツナ水煮 缶 牛乳★	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん おろしにんにく お ろししょうが コ ーン オクラ スッ キーニ だいごん しめじ 黄ピーマン すいか	カレーウ しょう ゆ★ コンソメ★ 食塩 かつお・昆 布だし(粉末)	エネルギー：279kcal たんぱく質：10.7g 脂質：8.9g 炭水化物：43.1g カルシウム：35mg 食塩相当量：0.7g	麦茶 クッキー
8	22	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)	大豆	鶏むね★ ひじき 油揚げ★ 米みそ(淡 色辛みそ)★	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油	たまねぎ にんじん 切干大根 クリン ピース チンゲンサ イ	かつお・昆布だし(粉 末) しょうゆ★ み りん 酢	エネルギー：245kcal たんぱく質：12.7g 脂質：3.0g 炭水化物：44.8g カルシウム：58mg 食塩相当量：0.8g	麦茶 サブシ
9	23	豚と野菜のちゃんぽんうどん かぶと竹輪の青のり焼き	大豆 豚肉 乳 鶏肉 小 麦 ごま	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 竹輪 ★ あおのり	干しうどん★ ごま 油★ 砂糖	キャベツ にんじん ピーマン コーン おろしにんにく か ぶ 葉ねぎ	コンソメ★ しょう ゆ★ 食塩 かつお だし汁 かつお・昆 布だし(粉末)	エネルギー：227kcal たんぱく質：12.7g 脂質：6.6g 炭水化物：30.1g カルシウム：72mg 食塩相当量：1.0g	牛乳 おにぎり
13	27	ごはん 赤魚の西京焼き 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) マスカットゼリー	大豆 乳 小麦	あかうお 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 マカロニ 油 マスカット ゼリー	きゅうり コーン たまねぎ にんじん	みりん 酢 食塩 たんぱく質 かつお 末) しょうゆ★	エネルギー：235kcal たんぱく質：9.2g 脂質：2.5g 炭水化物：44.6g カルシウム：16mg 食塩相当量：0.8g	麦茶 マカロニきなこと
14	28	ごはん 豚のしょうが焼き風 ブロッコリーとにんじんのツナサラダ みそ汁(こまつな・麩) オレンジ	大豆 小麦 豚肉 乳 オ レソジ	豚肉(もも)★ ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 油 焼き 豆	たまねぎ ブロッコ リー にんじん こ まつな オレンジ★	しょうゆ 酒 しょ うゆ★ かつお・昆 布だし(粉末)	エネルギー：244kcal たんぱく質：12g 脂質：3.9g 炭水化物：41.6g カルシウム：43mg 食塩相当量：0.9g	麦茶 せんべい
21	火	ごはん 鶏のトマト煮(玉ねぎ・しめじ) ゆでとうもろこし みそ汁(オクラ・だいごん)	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	鶏もも肉★ 米みそ (淡色辛みそ)★	米 油 砂糖	トマト缶 しめじ たまねぎ とうもろ こし オクラ だい ごん	コンソメ★ しょう ゆ★ 酒 かつお・昆 布だし(粉末) 中華 だしの素★ しょう ゆ★	エネルギー：223kcal たんぱく質：9.9g 脂質：3.7g 炭水化物：39.2g カルシウム：19mg 食塩相当量：0.7g	麦茶 フルーチェ
24	チャレンジメニュー	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとにんじんの和えもの みそ汁(ごぼう・まいたけ) バナナ	大豆 小麦 乳 パナ ナりんご	さわら 米みそ(淡色 辛みそ)★	米 片栗粉 油 砂 糖	しょうが こまつな ごぼう にんじん まいたけ バナナ★	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ★ か つお・昆布だし(粉末)	エネルギー：292kcal たんぱく質：12.6g 脂質：7.2g 炭水化物：45.8g カルシウム：64mg 食塩相当量：1.0g	麦茶 せんべい
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)	大豆 鶏肉 豚肉 乳 小 麦 小麦 牛肉 ゼラチ ン	鶏もも肉★ 木綿豆 腐★ 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油★	切干大根 にんじん オクラ しめじ	しょうゆ★ 中華 だしの素★ 酢 かつ お・昆布だし(粉末) コンソメ★ ベーキ ングパウダー	エネルギー：234kcal たんぱく質：11.0g 脂質：4.2g 炭水化物：40.8g カルシウム：4.1mg 食塩相当量：1.0g	麦茶 せんべい
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)	大豆 豚肉 乳 ごま 小 麦 ラチン 小麦	調整豆乳★ 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 マ シュマロ★ コーン フレーク★	にんじん ピーマン おろしにんにく か ぼちゃ たまねぎ	しょうゆ★ 食塩 かつお・昆布だし(粉 末) ココア	エネルギー：264kcal たんぱく質：11.4g 脂質：5.7g 炭水化物：44.2g カルシウム：36mg 食塩相当量：0.9g	麦茶 プリン
31	金	滋賀県：しよいめし 鶏と玉ねぎのこま炒め 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)	大豆 鶏肉 小麦 乳 小 麦	鶏もも肉★ ツナ水 煮缶 塩昆布★ 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 油 白い りごま★ じゃがい も マヨネーズタイ プ調味料★	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	食塩 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だ し(粉末)	エネルギー：239kcal たんぱく質：11.2g 脂質：4.2g 炭水化物：42g カルシウム：29mg 食塩相当量：1.0g	麦茶 ホットケーキ

暑さが少しずつ増し、夏らしい季節になってきました。こまめに水分補給をしながら、元気に過ごしていきたいと思います。

7日は七夕メニューを予定しています。イベントメニューを楽しみながら食べてみてくださいね！

今月の食育のテーマ食材は「バナナ」です。

また、郷土料理では滋賀県の「しよいめし」を取り入れています。ぜひ味わってみてください。

2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。

★ピカピカメニュー  
食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。

★チャレンジメニュー  
食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。

※仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※マヨネーズタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。

	目標値	月平均値(おやつつき)
エネルギー	460kcal	254kcal
タンパク質	18.0g	11.1g
脂質	14.0g	6.2g
炭水化物	67.0g	40.8g
カルシウム	213mg	50mg
食塩相当量	1.4g	1.0g