



令和8年7月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
1	水	コーンフレーク 牛乳	鶏肉の香り焼き ポテトサラダ なすのみそ汁 ごはん	鶏もも肉、玉葱、レモン汁、砂糖、醤油 じゃが芋、人参、胡瓜、ロースハム(卵・乳・小麦不使用)、マヨネーズ(卵・乳・小麦不使用)、酢、塩、胡椒 なす、オクラ、みそ、煮干し、水 米	チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
2	木	ヨーグルト 麦茶	大豆のかきあげ 酢の物 牛乳 ごはん	ウインナー(卵・乳・小麦不使用)、ゆで大豆、玉葱、人参、ピーマン、卵、小麦粉、油、醤油、みりん、砂糖、水 胡瓜、わかめ、しらす干し、酢、塩、砂糖 牛乳 米	ゆでとうもろこし とうもろこし 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
3	金	せんべい 牛乳	魚のトマトソースがけ 大根とハムのサラダ もやしのコンソメスープ パン	モロ、塩、胡椒、小麦粉、油、にんにく、玉葱、バター、トマト缶、コンソメ、砂糖、水、塩、胡椒、乾燥パセリ 大根、人参、胡瓜、ロースハム(卵・乳・小麦不使用)、油、酢、塩、胡椒 もやし、ベーコン(卵・乳・小麦不使用)、コンソメ、塩、胡椒、水 パン	アイスクリーム ウエハース(鉄分入り) 麦茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.6 g
4	土	せんべい 牛乳	焼きビーフン バナナ 牛乳	ビーフン(乾)、豚もも肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、中華だし バナナ 牛乳	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g
6	月	せんべい 牛乳	豆腐のあんかけ 即席漬け 牛乳 ごはん	木綿豆腐、砂糖、醤油、人参、えのき茸、豚挽肉、ピーマン、玉葱、油、砂糖、醤油、片栗粉 かぶ、胡瓜、塩 牛乳 米	オレンジ味フレンチトースト 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g
7	火	ヨーグルト 麦茶	【七夕会食】 枝豆ごはん 鶏肉のかりん揚げ トマトサラダ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	米、混ぜごはんの素、むき枝豆(国産) 鶏もも肉、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油、水、生姜、いりごま トマト、胡瓜、玉葱、酢、油、塩、胡椒、乾燥パセリ 干しそうめん、オクラ、星型なると(卵・乳・小麦不使用)、水、かつお節、醤油、塩 七夕ゼリー	すいか すいか(小玉) おかし 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
8	水	コーンフレーク 牛乳	さばの味噌煮 おかか和え 牛乳 ごはん	さば、生姜、砂糖、醤油、みそ 青菜、人参、えのき茸、醤油、かつお節 牛乳 米	焼きそば 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
9	木	ビスケット 牛乳	ひじき入り厚焼卵 南瓜の甘煮 なめこ汁 ごはん	人参、玉葱、鶏挽肉、ひじき、油、砂糖、塩、酒、水、かつお節、卵、油 南瓜、砂糖、醤油 なめこ、ねぎ、みそ、水、かつお節 米	お麩のラスク 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g
10	金	クラッカー 牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ グレープフルーツ 牛乳	スパゲティ、合挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、油、グリーンピース、ケチャップ、ソース、ハヤシルウ、粉チーズ キャベツ、人参、ピーマン、コーン、マヨネーズ(卵・乳・小麦不使用)、ブレンヨーグルト、砂糖、塩、胡椒 グレープフルーツ 牛乳	ココアプリン せんべい 麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
11	土	せんべい 牛乳	豚肉と生揚げの味噌炒め さつまいものレモン煮 牛乳 ごはん	豚もも肉、醤油、酒、ピーマン、生揚げ、キャベツ、玉葱、人参、油、みそ、砂糖、醤油、片栗粉 さつまいも、レモン汁、砂糖、塩 牛乳 米	バナナ せんべい 麦茶	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.0 g
13	月	ビスケット 牛乳	鶏肉の南蛮漬け もやしの和え物 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、醤油、生姜、ねぎ、片栗粉、油、水、かつお節、醤油、酢、砂糖、胡瓜、トマト もやし、人参、菜飯の素 牛乳 米	マドレーヌ 麦茶	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
14	火	ヨーグルト 麦茶	魚の照り焼き 五目煮豆 玉葱のみそ汁 ごはん	鮭、醤油、みりん、砂糖 ゆで大豆、人参、つきこんにやく、牛蒡、昆布、砂糖、醤油 玉葱、わかめ、みそ、煮干し、水 米	焼きサンド 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
15	水	せんべい 牛乳	夏野菜カレー さわやか漬け 牛乳 ごはん	豚挽肉、ベーコン(卵・乳・小麦不使用)、南瓜、人参、玉葱、ピーマン、なす、トマト、油、カレールウ 大根、胡瓜、人参、塩、レモン汁、砂糖 牛乳 米	シャーベット おかし 麦茶	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
16	木	ビスケット 牛乳	親子煮 ごまあえ 牛乳 ごはん	卵、鶏むね肉、なると(卵・乳・小麦不使用)、玉葱、人参、えのき茸、みつば、砂糖、醤油、水、かつお節 青菜、人参、砂糖、醤油、すりごま 牛乳 米	冷麦 麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.9 g



令和8年7月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価	
17	金	せんべい	【食育の日】		米粉のマフィン お米deマフィン 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.6 g	
		牛乳	豚肉の生姜焼き キャベツのしらす和え 雷汁 ごはん	豚ロース肉、玉葱、生姜、醤油、みりん、油 キャベツ、小松菜、コーン、しらす干し、醤油 大根、人参、木綿豆腐、ねぎ、ごま油、水、かつお節、みそ 米			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 宇都宮市食育応援キャラクター 「忍者 食丸(しょくまる)くん」 </div>							
18	土	せんべい	肉じゃが スティックきゅうり	豚もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、塩	ゼリー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g	
		牛乳	牛乳 ごはん	牛乳 米	せんべい 麦茶		
20	月	海 の 日					
21	火	ヨーグルト 麦茶	麻婆茄子 おからサラダ 牛乳 ごはん	なす、豚挽肉、玉葱、人参、エリンギ、にら、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉 おから、フロccoli、ロースハム(卵・乳・小麦不使用)、マヨネーズ(卵・乳・小麦不使用)、醤油、砂糖 牛乳 米	ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、卵、バター、ジャム、水 麦茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.2 g	
22	水	せんべい	タンダリーチキン ほうれん草のソテー 南瓜のポターージュ パン	鶏もも肉、にんにく、生姜、塩、醤油、カレー粉、プレーンヨーグルト ほうれん草、しめじ、コーン、ウインナー(卵・乳・小麦不使用)、コンソメ、塩、胡椒、油 かぼちゃ(うらごし)、牛乳、生クリーム、コンソメ、塩、胡椒、乾燥パセリ パン	枝豆おにぎり 米、混ぜごはんの素、むき枝豆(国産) 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	
23	木	クラッカー 牛乳	モロのフライ わかめサラダ 牛乳 ごはん	モロ、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、トマト、胡瓜、わかめ、油、酢、醤油、塩、胡椒 牛乳 米	フルーチェ フルーチェ、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g	
24	金	ビスケット 牛乳	肉団子の酢豚風 きゅうりの中華漬け 牛乳 ごはん	肉団子(卵・乳・小麦不使用)、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、砂糖、ケチャップ、酢、片栗粉 胡瓜、塩、砂糖、醤油、酢、ごま油、いりごま 牛乳 米	じゃがバター じゃが芋、バター、塩 麦茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g	
25	土	せんべい	チキンカレー 即席漬け 牛乳 ごはん	鶏もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、カレールウ(卵・乳・小麦不使用) 大根、胡瓜、塩 牛乳 米	オレンジ せんべい 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.9 g	
27	月	ビスケット 牛乳	すき焼き風煮 きゅうりの土佐和え 牛乳 ごはん	豚もも肉、焼き豆腐、糸こんに、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 胡瓜、うめ干し、かつお節 牛乳 米	ぶどうゼリー ゼリーの素、水、ぶどうジュース せんべい 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.3 g	
28	火	せんべい	かぼちゃコロッケ フレンチサラダ 牛乳 パン	南瓜、玉葱、鶏挽肉、油、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、コーン、酢、油、塩、胡椒 牛乳 パン	焼きおにぎり 米、かつお節、醤油、みりん、醤油 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g	
29	水	ヨーグルト 牛乳	ぎせい豆腐 ゆかり漬け えのきのみそ汁 ひじきごはん	絞豆腐、鶏挽肉、人参、ゆでたけのこ、生姜、ねぎ、油、卵、グリーンピース、油、砂糖、醤油、水、かつお節、砂糖、醤油、片栗粉 大根、胡瓜、ゆかり、塩 えのき茸、オクラ、みそ、煮干し、水 米、ひじきごはんの素	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g	
30	木	ビスケット 牛乳	インド煮 ほうれん草の海苔和え 牛乳 ごはん	じゃが芋、つきこんにやく、豚もも肉、さつま揚げ(卵・乳・小麦不使用)、人参、玉葱、油、砂糖、ケチャップ、醤油、カレー粉 ほうれん草、もやし、焼きのり、醤油、水、かつお節 牛乳 米	バナナ せんべい 麦茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g	
31	金	ヨーグルト 麦茶	焼き魚 切干大根の煮付け にら玉汁 ごはん	魚、塩 切干大根、人参、油揚げ、さやいんげん、ごま油、砂糖、醤油 にら、卵、醤油、塩、水、かつお節 米	ウインナーパイ 皮なしウインナー(卵・乳・小麦不使用)、パイ皮、卵黄 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g	

【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー525kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.6g、食塩相当量1.7g

※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにやく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。17日(金)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)

※食育推進の観点から、お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。