

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(えのき・油揚げ) ゼリー(ラフランス)	牛乳 おかかと塩昆布のおにぎり	鶏もも・油揚げ・みそ 牛乳・かつお削り節	米・薄力粉 米油・砂糖 ラフランスゼリー・ごま油	かぼちゃ・グリーンピース えのきたけ・塩昆布	しょうゆ・料理酒 みりん・かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 17.4 9.1 170 1.6 1.1
2	金	麦茶 星っこ	ごはん 厚揚げとブロッコリーの炒め物 ひじきのカラフル炒り煮 みそ汁(ほうれんそう・にんじん) パイナップル	牛乳 おさつスコーン	厚揚げ・豚小間・油揚げ みそ・牛乳・調整豆乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・米油 さつまいも・薄力粉	ブロッコリー・ひじき ミックスベジタブル にんじん・パイナップル缶詰 ほうれんそう	料理酒・しょうゆ 水・かつお、昆布だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	465 17.4 16 290 2.3 1.2
3	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ みそ汁(具材は当日子どもたち と決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉・牛乳 無調整豆乳・みそ	米・砂糖・馬鈴薯澱粉 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト なたね油 米粉パン・いちごジャム	たまねぎ・ぶなしめじ トマトピューレ とうもろこし・キャベツ にんじん	トマトケチャップ 食塩 醸造酢・カレー粉 かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 16.2 11.5 197 1.8 1.1
5	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん じゃがいものそぼろあんかけ 切干と青菜のごま和え みそ汁(わかめ・麴) マスカットゼリー	牛乳 レーズンマフィン	鶏ひき肉・みそ・牛乳 スキムミルク・調整豆乳	米 じゃがいも人参ミックス 砂糖・米油・かたくり粉 すり白ごま・小町麴 マスカットゼリー・薄力粉	グリーンピース・切干しだいこん ほうれんそう・カットわかめ 干しぶどう	かつお、昆布だし・しょうゆ ベーキングパウダー・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	507 15.3 16.2 244 2.5 1.1
6	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん 豚こま唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁(さつまいも・油揚げ) パイナップル	牛乳 ミルクースノーボール	豚小間・高野豆腐・油揚げ みそ・牛乳・スキムミルク	米・かたくり粉 米油・砂糖 さつまいも・薄力粉	にんじん・ブロッコリー パイナップル缶詰	しょうゆ おろしにんにく・しょうが かつお、昆布だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	564 19.5 22.4 233 2 1
7	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 松風焼き 芋きんとん すまし汁(花麴・ほうれんそう) みかん	牛乳 七草がゆ風	鶏ひき肉・みそ・スキムミルク 牛乳・鶏もも	米・米油 砂糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・花麴	たまねぎ・ほうれんそう みかん・七草フリーズドライ 青のり	しょうゆ・料理酒 水・かつお、昆布だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 19.1 11.9 204 1.9 1.1
8	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) パイナップル	牛乳 お豆腐ブラウニー	豚ひき肉 牛乳・木綿豆腐 ロースハムスライス (乳卵不使用)	スパゲティ・米油 薄力粉・砂糖 じゃがいも・マヨドレ	たまねぎ・きゅうり パイナップル缶詰・キャベツ	水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・コンソメ ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	437 15.1 16.2 193 1.6 1.5
9	金	麦茶 星っこ	ごはん カレイのカレームニエル 大根の洋風煮 スープ(じゃがいも・コーン) ピーチゼリー	牛乳 おしろこ風	カレイ・牛乳 つぶあん	米・薄力粉 無塩バター・米油 じゃがいも・ピーチゼリー	大根・にんじん・ぶなしめじ コーン	食塩・カレー粉 コンソメ・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	442 16.8 7.1 172 1.4 1.2
10	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー みそ汁(具材は当日子どもたち と決めます。)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	サバ・牛乳・みそ	米・砂糖・オリーブ油 りんごゼリー うさぎのしっぽ	ほうれん草・とうもろこし にんじん	清酒・魚醤 食塩・水 かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	470 18.3 14.3 253 1.6 1.1
12	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとピーマンの和え物 中華スープ(たまねぎ・わかめ) りんご	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 牛乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・薄力粉・米油 黒ごま	たまねぎ・キャベツ・ピーマン カットわかめ・りんご かぼちゃ	水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 15.1 14.6 250 2.1 1.1
13	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ハヤシライス 切り干し大根のさっぱり和え スープ(ほうれん草・玉ねぎ) ピーチゼリー	牛乳 ボンデケーキ風	豚小間・牛乳 スキムミルク・粉チーズ	米・米油・薄力粉 砂糖・ピーチゼリー じゃがいも・かたくり粉 白ごま	たまねぎ・にんじん 切り干し大根 キャベツ・ほうれん草	コンソメ・しょうゆ 食塩・水・ウスターソース ケチャップ・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 14.8 11.5 186 1.2 1.6
14	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん ハンバーグ オニオンソテー スープ(ブロッコリー・にんじん) ヨーグルト	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキムミルク ヨーグルト・牛乳 かつお削り節	米・米油 パン粉	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・青のり	食塩・水 トマトケチャップ・コンソメ みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	507 18.1 13.3 255 5 1.2
15	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん ぶり大根 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) みかん	牛乳 コーンチヂミ	ぶり・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳・スキムミルク	米・薄力粉 砂糖・かたくり粉 じゃがいも・ごま油	大根・ほうれんそう・にんじん みかん・コーン・たまねぎ	料理酒・かつお、昆布だし しょうが・しょうゆ・みりん 鶏ガラスープ顆粒・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	416 16.4 11.3 193 2.1 1.1
16	金	麦茶 星っこ	ポジョアルベハド ポテト スープ(大豆・たまねぎ) パイナップル	牛乳 牛乳プリン	鶏むね・大豆水煮 ゼラチン・牛乳	米・米油 砂糖・じゃがいも 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース パイナップル缶詰	コンソメ・食塩 おろしにんにく・水・料理酒 バセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	423 17.5 9.2 271 2.6 1.1

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
17	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ みそ汁(具材は当日子どもたち と決めます。)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳 無調整豆乳・みそ	米・砂糖・馬鈴薯澱粉 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト なたね油 うさぎのしっぽ りんごゼリー	たまねぎ・ぶなしめじ トマトピューレ とうもろこし・キャベツ にんじん	トマトケチャップ 食塩 醸造酢・カレー粉 かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	414 14.7 14.7 263 2.2 1
19 お誕生 日	月	麦茶 ミレービス ケット	しらすふりかけごはん にこにこハンバーグ お星さまにんじん 茹でブロッコリー スープ(じゃがいも・コーン) ピーチゼリー	牛乳 パイナップルケーキ	しらす干し 豚ひき肉・スキムミルク 牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム	米・白ごま ごま油・米油・パン粉 ホットケーキミックス (乳卵不使用) 砂糖・マヨドレ・無塩バター じゃがいも・ピーチゼリー	青のり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー コーン・パイナップル缶詰	しょうゆ 食塩・水 トマトケチャップ・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	516 16.8 18.8 224 2.2 0.9
20	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん 豚こま唐揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁(さつまいも・油揚げ) パイナップル	牛乳 ミルクースノーボール	豚小間・高野豆腐・油揚げ みそ・牛乳・スキムミルク	米・かたくり粉 米油・砂糖 さつまいも・薄力粉	にんじん・ブロッコリー パイナップル缶詰	しょうゆ おろしにんにく・しょうが かつお、昆布だし・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	565 19.5 22.4 233 1.9 1
21	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 松風焼き 芋きんとん すまし汁(麩・ほうれんそう) みかん	牛乳 ジャムパン	鶏ひき肉・みそ・スキムミルク 牛乳	米・米油 砂糖・パン粉・すり白ごま さつまいも・小町麩・食パン ブルーベリージャム	たまねぎ・青のり・ほうれんそう みかん	しょうゆ・料理酒 水・かつお、昆布だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	461 17.4 12 207 1.7 0.9
22	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ) バナナ	ジョア おかかと塩昆布のおにぎり	豚ひき肉 ジョアマスカット かつお削り節 ロースハムスライス (乳卵不使用)	スパゲティ・米油 薄力粉・砂糖 じゃがいも・マヨドレ・米 ごま油	たまねぎ・きゅうり・キャベツ バナナ・塩昆布	水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・コンソメ しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 15.2 10 203 6 1.7
23	金	麦茶 星っこ	ごはん カレイのカレームニエル かぶの洋風煮 スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 お豆腐ブラウニー	カレイ・プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 木綿豆腐	米・薄力粉 無塩バター・米油 じゃがいも・砂糖 いちごミックスジャム	かぶ・にんじん・ぶなしめじ コーン	食塩・カレー粉 コンソメ・ベーキングパウダー ビュアココア・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	410 17.8 11.5 241 1.1 1.1
24	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー みそ汁(具材は当日子どもたち と決めます。)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	サバ・牛乳・みそ	米・砂糖・オリーブ油 りんごゼリー うさぎのしっぽ	ほうれん草・とうもろこし にんじん	清酒・魚醤 食塩・水 かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	470 18.3 14.3 253 1.6 1.1
26	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとピーマンの和え物 中華スープ(たまねぎ・わかめ) りんご	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 牛乳	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・薄力粉・米油 黒ごま	たまねぎ・キャベツ・ピーマン カットわかめ・かぼちゃ りんご	水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 15.1 14.6 250 2.1 1.1
27	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ハヤシライス 切り干し大根のさっぱり和え スープ(ほうれん草・玉ねぎ) ピーチゼリー	牛乳 ボンデケーキ風	豚小間・牛乳 スキムミルク・粉チーズ	米・米油・薄力粉 砂糖・ピーチゼリー じゃがいも・かたくり粉 白ごま	たまねぎ・にんじん 切り干し大根 キャベツ・ほうれん草	コンソメ・しょうゆ 食塩・水・ウスターソース ケチャップ・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 14.8 11.5 186 1.2 1.6
28	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン ハンバーグ オニオンソテー スープ(ブロッコリー・にんじん) ヨーグルト	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキムミルク ヨーグルト・牛乳 かつお削り節	食パン・米油 パン粉・米	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・青のり	食塩・水 トマトケチャップ・コンソメ みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	469 19.3 14.5 262 4.9 1.7
29	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん ぶり大根 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) みかん	牛乳 コーンチヂミ	ぶり・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳・スキムミルク	米・薄力粉 砂糖・かたくり粉 じゃがいも・ごま油	大根・ほうれんそう・にんじん みかん・コーン・たまねぎ	料理酒・かつお、昆布だし しょうが・しょうゆ・みりん 鶏ガラスープ顆粒・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	416 16.4 11.3 193 2.1 1.1
30	金	麦茶 星っこ	ポジョアルペバド ポテト スープ(大豆・たまねぎ) パイナップル	牛乳 牛乳プリン	鶏むね・大豆水煮 ゼラチン・牛乳	米・米油 砂糖・じゃがいも 黒砂糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト水煮 パイナップル缶詰	コンソメ・食塩 おろしにんにく・水・料理酒 パセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	423 17.5 9.2 271 2.6 1.1
31	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ みそ汁(具材は当日子どもたち と決めます。)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳 無調整豆乳・みそ	米・砂糖・馬鈴薯澱粉 植物油脂(大豆) 乾燥マッシュポテト なたね油 うさぎのしっぽ りんごゼリー	たまねぎ・ぶなしめじ トマトピューレ とうもろこし・キャベツ にんじん	トマトケチャップ 食塩 醸造酢・カレー粉 かつお、昆布だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	414 14.7 14.7 263 2.2 1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。