

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 月	飲み物 お菓子	きつねうどん 鶏の照り焼き キャベツの塩昆布和え パインアップル缶	牛乳 コーンおにぎり	油揚げ・鶏もも・普通牛乳	お菓子・干しうどん・上白糖 薄力粉・調合油・ごま油 いり白ごま・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ 塩昆布・パインアップル缶 コーン	飲み物・だし・しょうゆ しょうゆ・水 コンソメ・パセリ	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 1.1 カルシウム(mg) 202 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.6	
2 火	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の卵とじ にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(大根・麩) ピーチゼリー	牛乳 ココア寒天プリン	高野豆腐・卵・鶏ひき肉 みそ・普通牛乳・スキムミルク 牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・小町麩 ピーチゼリー	たまねぎ・グリーンピース・にんじん 大根・粉寒天	飲み物・だし・みりん しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ココア	エネルギー(kcal) 411 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 12.9 カルシウム(mg) 281 鉄(mg) 2.3 食塩相当量(g) 1.2	
3 水	飲み物 お菓子	カレーライス トマトときゅうりのさっぱり和え スープ(たまねぎ・コーン) オレンジ	牛乳 じゃこトースト	豚小間・スキムミルク 普通牛乳・しらす干し	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・コーン・オレンジ	飲み物・水 カレーの王子様 トマトチャップ・中濃ソース 殺菌酢・食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 183 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1.6	
4 木	飲み物 お菓子	ごはん つくねの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁(たまねぎ・豆腐) パインアップル缶	牛乳 きなこケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・乳飲料・きな粉	お菓子・米・調合油 かたくり粉・上白糖 いり白ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ごぼう ごまつな・パインアップル缶	飲み物・食塩・しょうゆ みりん・だし・料理酒	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 20.3 カルシウム(mg) 251 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1	
5 金	飲み物 お菓子	ごはん めかじきのタルタル焼き ブロッコリーのわかめ和え すまし汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 ごまクッキー	めかじき・かつお削り節 ヨーグルト・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・マヨネーズ 薄力粉・いり白ごま 上白糖・調合油	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん キャベツ・カットわかめ	飲み物・料理酒・食塩 しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 270 鉄(mg) 4.5 食塩相当量(g) 1	
6 土	飲み物 お菓子	三色そぼろ丼 ひじきの炒り煮 みそ汁(なめこ・たまねぎ) ラフランスゼリー	牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	鶏ひき肉・油揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク 粉チーズ・牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・ラフランスゼリー 薄力粉	コーン・ほうれんそう・ひじき にんじん・グリーンピース・なめこ たまねぎ・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 271 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.1	
8 月	飲み物 お菓子	ベーコンピラフ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(じゃがいも・コーン) オレンジ	牛乳 マカロニボリタン	ハラペコンスライス・ツナ 普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・米・調合油 上白糖・いり白ごま じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー にんじん・コーン・オレンジ グリーンピース	飲み物・コンソメ・食塩 しょうゆ・みりん・殺菌酢・水 トマトチャップ・中濃ソース	エネルギー(kcal) 416 たんぱく質(g) 13.5 脂質(g) 13.9 カルシウム(mg) 178 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 1.3	
9 火	飲み物 お菓子	ごはん レモン醤油だれの唐揚げ 和風ポテトサラダ みそ汁(大根・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 ヨーグルトスコーン	鶏むね・かつお削り節 みそ・普通牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも・マヨネーズ マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	レモン果汁・にんじん さいいんげん・大根・キャベツ	飲み物・料理酒 おろししょうゆ・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 16.9 カルシウム(mg) 192 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 0.9	
10 水	飲み物 お菓子	食パン ハンバーグマトソース キャベツのフレンチサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) オレンジ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・食パン・調合油 パン粉・上白糖 無塩バター・米	たまねぎ・トマト水煮・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン ブロッコリー・オレンジ・青のり	飲み物・水・食塩 トマトチャップ・殺菌酢・コンソメ しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 195 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.7	
11 木	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれんそうのごま和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ) パインアップル缶	牛乳 りんごジャム蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉 すり白ごま・じゃがいも 薄力粉・りんごジャム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれんそう・ねぎ パインアップル缶	飲み物・だし・しょうゆ・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 246 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 0.9	
12 金	飲み物 お菓子	ごはん カレーの煮つけ ひじきのサラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 わかめおにぎり	カレー・みそ プレーンヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・ごま油 いちごミックスジャム いり白ごま	ひじき・にんじん・かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ	飲み物・だし おろししょうゆ・しょうゆ みりん・水・殺菌酢・料理酒 食塩	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 7.6 カルシウム(mg) 259 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.5	
13 土	飲み物 お菓子	ピピンパ丼 ごまポテト スープ(わかめ・ねぎ) りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ(バター)	豚ひき肉・普通牛乳 乳飲料	お菓子・米・ごま油・上白糖 じゃがいも・調合油 すり白ごま・りんごゼリー 薄力粉・無塩バター	にんじん・ごまつな・カットわかめ ねぎ	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・殺菌酢 水・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 517 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 260 カルシウム(mg) 2.3 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.3	
15 月	飲み物 お菓子	きつねうどん 鶏の照り焼き キャベツの塩昆布和え パインアップル缶	牛乳 コーンおにぎり	油揚げ・鶏もも・普通牛乳	お菓子・干しうどん・上白糖 薄力粉・調合油・ごま油 いり白ごま・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ みりん・食塩・料理酒 コンソメ・パセリ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩・料理酒 コンソメ・パセリ	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 1.1 カルシウム(mg) 202 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.6	
16 火	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の卵とじ にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(大根・麩) ピーチゼリー	牛乳 ココア寒天プリン	高野豆腐・卵・鶏ひき肉 みそ・普通牛乳・スキムミルク 牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・小町麩 ピーチゼリー	たまねぎ・グリーンピース・にんじん 大根・粉寒天	飲み物・だし・みりん しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ココア	エネルギー(kcal) 411 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 12.9 カルシウム(mg) 281 鉄(mg) 2.3 食塩相当量(g) 1.2	
17 水	飲み物 お菓子	カレーライス トマトときゅうりのさっぱり和え スープ(たまねぎ・コーン) オレンジ	牛乳 じゃこトースト	豚小間・スキムミルク 普通牛乳・しらす干し	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・コーン・オレンジ	飲み物・水 カレーの王子様 トマトチャップ・中濃ソース 殺菌酢・食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 183 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1.6	
18 木	飲み物 お菓子	ごはん つくねの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁(たまねぎ・豆腐) パインアップル缶	牛乳 きなこケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・乳飲料・きな粉	お菓子・米・調合油 かたくり粉・上白糖 いり白ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ごぼう ごまつな・パインアップル缶	飲み物・食塩・しょうゆ みりん・だし・料理酒	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 20.3 カルシウム(mg) 251 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1	
19 金	飲み物 お菓子	ごはん めかじきのタルタル焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(キャベツ・わかめ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 ごまクッキー	めかじき・かつお削り節 ヨーグルト・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・マヨネーズ 薄力粉・いり白ごま 上白糖・調合油	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん キャベツ・カットわかめ	飲み物・料理酒・食塩 しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 270 鉄(mg) 4.5 食塩相当量(g) 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
20 土	飲み物 お菓子	三色そばろ丼 ひじきの炒り煮 みそ汁(なめこ・たまねぎ) ラフランスゼリー	牛乳 かぼちゃとチーズの蒸しパン	鶏ひき肉・油揚げ・みそ 普通牛乳・スキムミルク 粉チーズ・牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・ラフランスゼリー 薄力粉	コーン・ほうれんそう・ひじき にんじん・グリーンズ・なめこ たまねぎ・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・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)	481 16.6 14.2 271 1.8 1.1
22 月	飲み物 お菓子	ベーコンピラフ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(じゃがいも・コーン) オレンジ	牛乳 マカロニボリタン	ハラペーコンスライス・ツナ 普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・米・調合油 上白糖・いり白ごま じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー にんじん・コーン・オレンジ グリーンズ	飲み物・コンソメ・食塩 しょうゆ・みりん・穀物酢・水 トマトケチャップ・中濃ソース	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 13.5 13.9 178 1.5 1.3
23 火	飲み物 お菓子	ごはん レモン醤油だれの唐揚げ 和風ポテサラ みそ汁(大根・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 ヨーグルトスコーン	鶏むね・かつお削り節 みそ・普通牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも・マヨネーズ マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	レモン果汁・にんじん さやいんげん・大根・キャベツ	飲み物・料理酒 おろししょうゆ・しょうゆ だし・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)	515 18.2 16.9 192 1.5 0.9
24 水	飲み物 お菓子	食パン ハンバーグマトソース キャベツのフレンチサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) オレンジ	牛乳 たご焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・食パン・調合油 パン粉・上白糖 無塩バター・米	たまねぎ・トマト水煮・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン ブロッコリー・オレンジ・青のり	飲み物・水・食塩 トマトケチャップ・コンソメ しょうゆ・みりん	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)	449 18.3 15.4 195 1.6 1.7
25 木	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれんそうのごま和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ) パイナップル缶	牛乳 りんごジャム蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉 すり白ごま・じゃがいも 薄力粉・りんごジャム	たまねぎ・にんじん・グリーンズ ほうれんそう・ねぎ パイナップル缶	飲み物・だし・しょうゆ・水 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)	459 15.4 14.2 246 2.2 0.9
26 金	飲み物 お菓子	ごはん カレーの煮つけ ひじきのサラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	ジュア わかめおにぎり	カレー・みそ プレーンヨーグルト・スキムミルク ジョアマスカット	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・ごま油 いちごミックスジャム いり白ごま	ひじき・にんじん・かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ	飲み物・だし おろししょうゆ・しょうゆ みりん・水・穀物酢・料理酒 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)	426 18.4 4.1 294 5.8 1.5
27 土	飲み物 お菓子	ピザンパン ごまポテト スープ(わかめ・ねぎ) りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ(バター)	豚ひき肉・普通牛乳 乳飲料	お菓子・米・ごま油・上白糖 パン粉・上白糖 すり白ごま・りんごゼリー 薄力粉・無塩バター	にんじん・ごまつな・カットわかめ ねぎ	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢 水・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)	517 15.2 18.3 260 2.3 1.3
29 月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツと切干大根の和え物 みそ汁(豆腐・しめじ) パイナップル缶	牛乳 メロンパンクッキー	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん 切干し大根・ふなめしじ パイナップル缶	飲み物・おろししょうゆ しょうゆ・みりん・料理酒 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)	415 15.8 13.6 194 1.3 1
30 火	飲み物 お菓子	ごはん 大根と厚揚げの炊いたん 京風おひたし すまし汁(たまねぎ・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 水無月	厚揚げ・しらす干し 普通牛乳・つぶあん	お菓子・米・上白糖 すり白ごま・ピーチゼリー 薄力粉・米粉・かたくり粉	大根・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・カットわかめ	飲み物・だし・料理酒 みりん・しょうゆ・食塩・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)	430 13.8 9.9 300 2.5 1.3
誕生日	飲み物 お菓子	かえるごはん かぼちゃコロッケ 雨つぶコロコロサラダ すまし汁(たまねぎ・わかめ) いちごゼリー	牛乳 あじさいケーキ	豚ひき肉 普通牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム ヨーグルト	お菓子・米・調合油 薄力粉・パン粉 上白糖 ストロベリーゼリー	青のり・グリーンズ にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ブロッコリー コーン・カットわかめ 粉寒天 グレープジュース	飲み物・食塩・水 中濃ソース・しょうゆ みりん・穀物酢 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)	531 13.7 16.7 205 3.7 1.3

※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。