

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 土	飲み物 お菓子	厚揚げの照りマヨ丼 キャベツのおかか和え みそ汁(大根・たまねぎ) ラフランスゼリー	牛乳 ココアケーキ	厚揚げ・かつお削り節 みそ・普通牛乳・スキムミルク 牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨネーズ ラフランスゼリー ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ にんじん・大根	飲み物・しょうゆ・みりん だし・コショウ	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)	492 13.3 17.1 284 1.8 1.1
3 月	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐の卵とじ にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(鮎・ほうれんそう) パインアップル缶	牛乳 水ようかん	木綿豆腐・卵・鶏ひき肉 みそ・普通牛乳・こしあん スキムミルク	お菓子・米・上白糖 調合油・小町麴	たまねぎ・グリーンピース・にんじん ほうれんそう・パインアップル缶 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	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)	452 16.5 11.3 227 2 1.2
4 火	飲み物 お菓子	ごはん 塩レモンから揚げ ひじきと大豆のごまサラダ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 スコーン(りんごジャム添え)	鶏もも・大豆水煮・みそ 普通牛乳・スキムミルク・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 すり白ごま・じゃがいも マスカットゼリー・薄力粉 りんごジャム	レモン果汁・ひじき・にんじん さいいんげん・たまねぎ	飲み物・おろししょうが 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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 17.4 17.5 236 1.9 1.3
5 水	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き オクラのお浸し みそ汁(チンゲンサイ・えのき) 梨	牛乳 みそポテト	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 じゃがいも	たまねぎ・オクラ・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ・梨	飲み物・おろししょうが しょうゆ・みりん・料理酒 だし・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)	411 16.3 14.3 187 1.5 1
6 木	飲み物 お菓子	ジャージャー麺 ブロッコリーの甘辛ごま和え スープ(たまねぎ・コーン) ヨーグルト(加糖)	牛乳 わかめおにぎり	豚ひき肉・みそ・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・中華めん・ごま油 上白糖・かたくり粉 いり白ごま・米	ねぎ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・コーン カットわかめ	飲み物・おろししょうが・水 しょうゆ・料理酒 鶏ガラスープ・顆粒・食塩 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)	475 19.6 13 277 4.8 2.6
7 金	飲み物 お菓子	ごはん さわらの照り焼き こまつな納豆和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	牛乳 にんじんホットケーキ	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・乳飲料	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・カットわかめ オレンジ	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・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)	480 20.4 15.6 252 2.3 1.5
8 土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉とブロッコリーの炒め物 大根のマヨサラダ スープ(コーン・ねぎ) りんごゼリー	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	鶏むね・普通牛乳 しらす干し	お菓子・米・調合油 マヨネーズ・りんごゼリー ごま油	ブロッコリー・たまねぎ・大根 にんじん・コーン・ねぎ・青のり	飲み物・鶏ガラスープ・顆粒 食塩・水・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)	442 17.1 10.1 178 1.2 1.5
10 月	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが キャベツとピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・鮎) オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	豚小間・ツナ・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麴 薄力粉	にんじん・さいいんげん キャベツ・ピーマン・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ 穀物酢・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)	488 17.8 15.5 207 1.5 0.9
11 火	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 切干大根の中サラダ スープ(ほうれんそう・コーン) ピーチゼリー	牛乳 黒糖ちんすこう	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・ごま油・上白糖 いり白ごま・ピーチゼリー 薄力粉・黒砂糖・調合油	たまねぎ・ピーマン・切干し大根 カットわかめ・にんじん ほうれんそう・コーン	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 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)	469 12.5 15.3 231 1.8 1.2
12 水	飲み物 お菓子	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ スープ(ブロッコリー・たまねぎ) パインアップル缶	牛乳 焼きおにぎり	豚小間・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 じゃがいも・マヨネーズ いり白ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん さいいんげん・ブロッコリー パインアップル缶	飲み物・食塩・トマトケチャップ おろしにんにく・水・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)	488 16.6 12.9 173 1.5 1
13 木	飲み物 お菓子	ごはん 焼肉チキン 春雨サラダ スープ(オクラ・にんじん) オレンジ	牛乳 ミルクずもち	鶏もも・みそ・普通牛乳 乳飲料・スキムミルク・きな粉	お菓子・米・上白糖・ごま油 普通春雨・かたくり粉	にんじん・きゅうり・オクラ オレンジ	飲み物・おろしにんにく みりん・しょうゆ・穀物酢 食塩・水 鶏ガラスープ・顆粒	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)	400 17.1 9.5 265 1.9 1.1
14 金	飲み物 お菓子	ごはん カレイのムニエル かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 炒めビーフン	カレイ・みそ フレンチポーク・スキムミルク 普通牛乳・豚小間	お菓子・米・薄力粉 無塩バター・調合油 上白糖 いちごミックスジャム ビーフン・ごま油	かぼちゃ・グリーンピース・キャベツ にんじん・たまねぎ・ピーマン	飲み物・料理酒・食塩 ハセリ・だし・しょうゆ 鶏ガラスープ・顆粒	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 19.8 11.2 232 1.2 1.3
15 土	飲み物 お菓子	カレーそば丼 ブロッコリーのサラダ スープ(かぼちゃ・たまねぎ) ラフランスゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	豚ひき肉・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・粉チーズ	お菓子・米・上白糖 ラフランスゼリー・薄力粉 調合油	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・かぼちゃ	飲み物・水・カレー粉 しょうゆ・みりん・穀物酢 コンソメ・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)	480 16.9 14.1 255 1.5 1
17 月	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐の卵とじ にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(鮎・ほうれんそう) パインアップル缶	牛乳 水ようかん	木綿豆腐・卵・鶏ひき肉 みそ・普通牛乳・こしあん スキムミルク	お菓子・米・上白糖 調合油・小町麴	たまねぎ・グリーンピース・にんじん ほうれんそう・パインアップル缶 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	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)	450 16.5 11.3 227 2 1.2
18 火	飲み物 お菓子	ごはん 塩レモンから揚げ ひじきと大豆のごまサラダ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 スコーン(りんごジャム添え)	鶏もも・大豆水煮・みそ 普通牛乳・スキムミルク・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 すり白ごま・じゃがいも マスカットゼリー・薄力粉 りんごジャム	レモン果汁・ひじき・にんじん さいいんげん・たまねぎ	飲み物・おろししょうが 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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 17.4 17.5 236 1.9 1.3
19 水	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き オクラのお浸し みそ汁(チンゲンサイ・えのき) 梨	牛乳 みそポテト	豚小間・みそ・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 じゃがいも	たまねぎ・オクラ・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ・梨	飲み物・おろししょうが しょうゆ・みりん・料理酒 だし・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)	411 16.3 14.3 187 1.5 1
20 木	飲み物 お菓子	ジャージャー麺 ブロッコリーの甘辛ごま和え スープ(たまねぎ・コーン) ヨーグルト(加糖)	牛乳 わかめおにぎり	豚ひき肉・みそ・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・中華めん・ごま油 上白糖・かたくり粉 いり白ごま・米	ねぎ・きゅうり・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・コーン カットわかめ	飲み物・おろししょうが・水 しょうゆ・料理酒 鶏ガラスープ・顆粒・食塩 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)	475 19.6 13 277 4.8 2.6
21 金	飲み物 お菓子	ごはん さわらの照り焼き こまつな納豆和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	牛乳 にんじんホットケーキ	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・乳飲料	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・カットわかめ オレンジ	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・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)	480 20.4 15.6 252 2.3 1.5
22 土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉とブロッコリーの炒め物 大根のマヨサラダ スープ(コーン・ねぎ) りんごゼリー	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	鶏むね・普通牛乳 しらす干し	お菓子・米・調合油 マヨネーズ・りんごゼリー ごま油	ブロッコリー・たまねぎ・大根 にんじん・コーン・ねぎ・青のり	飲み物・鶏ガラスープ・顆粒 食塩・水・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)	442 17.1 10.1 178 1.2 1.5



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
24 月	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが キャベツとピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・麩) パインアップル缶	牛乳 バウンドケーキ	豚小間・ツナ・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麩 薄力粉	にんじん・さやいんげん キャベツ・ピーマン パインアップル缶	飲み物・だし・しょうゆ 穀物酢・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)	499 17.7 15.5 206 1.6 0.9
25 火	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 切干し大根の中華サラダ スープ(ほうれんそう・コーン) ピーチゼリー	牛乳 黒糖ちんすこう	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・ごま油・上白糖 いり白ごま・ピーチゼリー 薄力粉・黒砂糖・調合油	たまねぎ・ピーマン・切干し大根 カットわかめ・にんじん ほうれんそう・コーン	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 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)	469 12.5 15.3 231 1.8 1.2
26 水	飲み物 お菓子	食パン ポークチャップ ポテトサラダ スープ(ブロッコリー・たまねぎ) オレンジ	ジョア 焼きおにぎり	豚小間・ジョアマスカット かつお削り節	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖 じゃがいも・マヨドレ・米 いり白ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ブロッコリー オレンジ	飲み物・食塩・トマトチャップ おろしにんにく・水・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)	416 17.3 10.6 216 5.7 1.5
27 木	飲み物 お菓子	ごはん 焼肉チキン 春雨サラダ スープ(オクラ・にんじん) ヨーグルト(いちごジャム) 	牛乳 ミルクずもち	鶏もも・みそ プレーンヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・乳飲料・きな粉	お菓子・米・上白糖・ごま油 普通春雨 いちごミックスジャム かたくり粉	にんじん・きゅうり・オクラ	飲み物・おろしにんにく みりん・しょうゆ・穀物酢 食塩・水 鶏ガラスープ顆粒	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 10.5 309 1.9 1.1
28 金	飲み物 お菓子	ごはん カレイのムニエル かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん) パインアップル缶	牛乳 炒めビーフン	カレイ・みそ・普通牛乳 豚小間	お菓子・米・薄力粉 無塩バター・調合油 上白糖・ビーフン・ごま油	かぼちゃ・グリビース・キャベツ にんじん・パインアップル缶 たまねぎ・ピーマン	飲み物・料理酒・食塩 バセリ・だし・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒	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 18.2 10.2 187 1.3 1.3
29 土	飲み物 お菓子	カレーそぼろ丼 ブロッコリーのサラダ スープ(かぼちゃ・たまねぎ) ラフランスゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	豚ひき肉・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・粉チーズ	お菓子・米・上白糖 ラフランスゼリー・薄力粉 調合油	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・かぼちゃ	飲み物・水・カレー粉 しょうゆ・みりん・穀物酢 コンソメ・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)	480 16.9 14.1 255 1.5 1
31 月	飲み物 お菓子	厚揚げの照りマヨ丼 キャベツのおかか和え みそ汁(大根・たまねぎ) オレンジ	牛乳 ココアケーキ	厚揚げ・かつお削り節 みそ・普通牛乳・スキムミルク 牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ ホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・グリビース・キャベツ にんじん・大根・オレンジ	飲み物・しょうゆ・みりん だし・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)	483 13.5 17.1 285 1.8 1.1
誕生日	飲み物 お菓子	かにさんハヤシライス ブロッコリーとツナのマリネ スープ(にんじん・コーン) ピーチゼリー	牛乳 マーブルケーキ 	豚小間・ツナ 普通牛乳・牛乳 ホイップクリーム ヨーグルト	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖 ピーチゼリー	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・コーン	飲み物・水・コンソメ トマトチャップ ウスターソース 食塩・穀物酢 ベーキングパウダー 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)	537 17.3 17 233 1.8 1.5

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。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。