



献立表



2026年

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

とちのもり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は2歳未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ ○：乳児組 ●：幼児組
			※おやつは記入なし	熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1水	焼きそば ポテトサラダ(りんご) みかん缶	579.3(482.3) 15.7(13.5) 22.5(21.1) 1.6(1.1)	めん、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉	みかん、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、たまねぎ、とうもろこし、あおのり	中濃ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 メイシーABCのビスケット	牛乳 ○バナナクッキー ●メイシーどうぶつ園のビスケット
2木	ごはん からあげ 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(コーン)	623.2(549.9) 22.7(19.9) 26.1(23.7) 1.6(1.3)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ	キャベツ、もやし、とうもろこし、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アンパンマンふんわりやさしいコーン	牛乳 ○かむっこスティックかぼちゃ ●メイシー大豆スナック
3金	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとじゃこの酢あえ みそ汁(豆腐)	498.5(526.5) 19.0(18.0) 18.2(18.1) 1.6(1.5)	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、しらす、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 メイシー大豆スナック	牛乳 ○コロコロビスケットポーロ ●集中カウの花揚げ
4土	わかめごはん 豚汁	338.1(329.9) 8.5(9.4) 3.7(5.8) 2.5(2.1)	米、ごま油	豚肉、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁	牛乳 がんばれ小魚家族	
6月	カレーライス コールスローサラダ バナナ	630.3(589.7) 15.9(17.2) 23.4(22.8) 1.6(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	カレールー、酢、食塩	牛乳 栄養サポートパーミルク	牛乳 ○プチダン(りんご) ●ビスコ(いちご)
7火	ごはん 肉じゃが ほうれんそうのお浸し(ごま) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	572.7(514.8) 17.2(15.9) 20.0(16.2) 1.3(1.4)	米、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、牛肉、油揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○アンパンマンひとくちビスケット ●豆乳プリンタルト
8水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ みかん缶	375.6(516.6) 16.3(19.0) 10.7(15.5) 2.2(2.3)	うどん、小麦粉、油	ちくわ、鶏肉	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 メイシーどうぶつ園のビスケット	牛乳(午後) ○●みのやさんのおやつ
9木	ごはん 厚揚げの中華煮 はるさめサラダ わかめスープ(キャベツ)	540.6(533.9) 16.7(16.8) 20.0(16.8) 1.3(1.1)	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、とうもろこし、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、中華だし、こしょう	牛乳 白い風船	牛乳 ○ソフトぼうろ ●フレンスクレープ(カスタード風)
10金	食パン お星さまコロッケ キャベツのツナマヨネーズあえ コーンクリームスープ	516.6(591.0) 15.8(16.2) 24.4(24.6) 1.6(1.6)	パン、マヨネーズ、油、片栗粉	豆乳、ツナ缶	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	洋風だし、食塩、パセリ粉	牛乳 メイシーメープルスナック	牛乳 ○アンパンマン幼児用ビスケット ●カルデツサブリ
11土	ケチャップライス ポトフ	322.9(329.6) 12.3(13.6) 4.7(7.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、油	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、食塩	牛乳 がんばれ小魚家族	
13月	ビビンバ 中華スープ(チンゲン菜・えのき) バナナ	528.8(533.6) 18.2(19.5) 17.5(19.5) 1.3(1.2)	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 栄養サポートパーミルク コア	牛乳 ○プチダン(みかん) ●星っ子
14火	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め ひじきとキャベツのサラダ みそ汁(だいこん)	526.2(480.6) 17.1(16.9) 19.0(20.3) 1.1(1.0)	米、マヨネーズ、油	豚肉、みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、とうもろこし、ひじき、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 くちどけおこめぼー赤のやさい	牛乳 ○チーズ ●青りんご風ゼリー
15水	ちゃんぽんめん さつまいものさくさく揚げ パイン缶	540.1(538.7) 18.1(20.3) 16.3(15.7) 2.0(1.7)	めん、さつまいも、油、ごま油、米粉	豚肉	パイン、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 メイシーきらきら星のおせんべい	牛乳 ○カルシウムヨーグルト ●カルデツリトルクッキー
16木	ごはん 凍り豆腐のから揚げ キャベツとツナの炒め煮 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	543.2(466.0) 16.4(15.2) 18.0(16.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、片栗粉、油	凍り豆腐、ツナ缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 かむっこスティックさつまいも	牛乳 ○アンパンマンふんわりやさしいコーン ●リンゴのタルト
17金	ケチャップライス ナゲット ブロックリーのマヨネーズあえ スープ(キャベツ・にんじん)	579.4(568.6) 23.6(21.2) 20.8(20.7) 2.1(1.8)	米、片栗粉、油、マヨネーズ	鶏肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロックリー、キャベツ、とうもろこし、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、洋風だし、こしょう	牛乳 メイシーさんかくおむすび	牛乳 ○●ヨーグルト(いちご)
18土	ツナカレー バナナ	352.4(347.8) 10.9(12.5) 7.5(8.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、油	ツナ缶	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールー	牛乳 がんばれ小魚家族	
20月	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	609.0(592.6) 17.4(17.8) 20.1(22.4) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	豚肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ	ハヤシルウ	牛乳 栄養サポートパーミルク	牛乳 ○プチダン(もも) ●草加せんべい
21火	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草と豆腐のごま和え すまし汁(じゃが芋・えのき)	568.1(486.4) 23.7(23.1) 16.6(17.3) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、砂糖	さば、豆腐、みそ	ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、ごま、ひじき、しょうが、わかめ	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 くちどけおこめぼー緑のやさい	牛乳 ○小魚せんべい ●ガトーショコラ
22水	ラーメン(豚肉・キャベツ) ごぼうとコーンのサラダ みかん缶	426.6(435.8) 15.8(15.5) 13.7(15.5) 2.3(2.0)	めん、マヨネーズ、ごま油	豚肉	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	牛乳 メイシーシリアルと山のおんがくたい	牛乳 ○●タカラサ菓子さんのおやつ
23木	りんくりにくエustomenue 焼きそば ポテトサラダ(りんご) 青りんご風ゼリー	543.0(472.7) 13.3(12.7) 23.7(20.4) 1.4(1.5)	めん、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、たまねぎ、とうもろこし、あおのり	中濃ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 アンパンマンのおやつせいせんべい	牛乳 ○アンパンマンひとくちビスケット ●フレンスクレープ(いちご)
24金	食パン 鶏の照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ オニオンスープ	468.3(533.4) 28.0(28.2) 17.2(21.7) 1.9(1.6)	パン、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 ビスコ(いちご)	牛乳(午後) ○●ヨーグルト
25土	じゃこごはん けんちん汁	297.0(297.9) 8.6(9.6) 3.9(6.0) 0.9(0.8)	米、ごま油	豆腐、しらす、油揚げ、かつお節	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 がんばれ小魚家族	
27月	マーボー豆腐丼 中華スープ(いも・もやし・ごま) バナナ	545.0(640.5) 20.3(20.9) 18.1(21.2) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ	バナナ、ねぎ、たまねぎ、もやし、ごま、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 栄養サポートパーミルク コア	牛乳 ○ソフトぼうろ ●おさかなあじのバフスナック
28火	ごはん 鶏かつ 野菜炒め(コーン・キャベツ) みそ汁(わかめ)	568.7(592.2) 25.5(26.5) 19.3(22.0) 1.2(1.1)	米、パン粉、小麦粉、油	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、食塩	牛乳 かむっこスティックきなこ	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト
30木	ごはん 鶏つくねのあんかけ ほうれん草のお浸し(ごま) みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)	468.7(461.1) 18.7(16.8) 12.4(13.5) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏肉、みそ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ごま、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 コロコロビスケットポーロ	牛乳 ○アンパンマンふんわりやさしいコーン ●鯛あられ

※10日のお星さまコロッケは材料名に含まれていません

※8日の「みのやさんのおやつ」26日「タカラサ菓子さんのおやつ」はエネルギー等の表示・材料名には含まれていません