

2026年

献立表

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※材料の都合で、献立を変更する場合があります。 ※おやつは記入なし				10時おやつ	3時おやつ ○：乳児組 ●：幼児組
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1水	焼きそば ポテトサラダ（ハム） みかん缶	489.4(474.5) 14.8(13.9) 20.9(22.1) 1.4(1.2)	めん、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、ハム	みかん、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、あおのり	ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳（午前） 豆乳ココアクッキー	牛乳 ○メイシーさんかくおむすび ●カルテツリトルクッキー（3歳以上）
2木	つかさくんリクエストメニュー ごはん からあげ はるさめサラダ わかめスープ（コーン） 青りんご風ゼリー 	669.1(583.2) 20.9(20.6) 24.4(19.5) 1.7(1.4)	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	鶏肉	きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、中華だし、食塩	牛乳 くちどけおこめぼー赤のやさい	牛乳 ○フチダノン（もも） ●フレンスクレープ（いちご）
3金	ごはん 肉じゃが・カレー味 ほうれんそうのお浸し みそ汁（キャベツ・コーン）	508.1(529.9) 17.2(16.4) 16.5(16.4) 1.8(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、グリーンピース、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳 メイシーメープルスナック	牛乳 ○アンパンマンひとくちビスケット ●パンどろぼうコロコロラスク
4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 がんばれ野菜家族	
6月	カレーライス コールスローサラダ バナナ	673.3(611.2) 17.6(16.0) 25.8(23.5) 1.7(1.6)	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	カレールウ、酢、食塩	牛乳 バナナクッキー	牛乳 ○メイシー大豆スナック ●フッフル（3歳以上）
7火	ごはん お星さまコロッケ かぼちゃのサラダ そうめん汁 七夕デザート 	539.0(527.9) 13.6(14.2) 16.9(15.6) 1.1(0.8)	米、干しとうめん、マヨネーズ、油	鶏身	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 くちどけおこめぼー緑のやさい	牛乳 ○メイシーきらきら星のおせんべい ●星だべよ
8水	ちゃんぽんめん 焼きかぼちゃ天 みかん缶	505.0(517.3) 19.4(18.6) 14.6(17.7) 2.3(1.9)	めん、米粉、油、ごま油	豚肉	みかん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 栄養サポートバーミルク	牛乳 ○●タカラサ菓子さんのおやつ
9木	ごはん 鶏肉のカレー焼き キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁（豆腐）	577.2(489.5) 24.7(22.0) 22.3(19.3) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏肉、豆腐、ツナ缶、みそ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 かむっこスティックかぼちゃ	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
10金	食パン ナゲット マカロニサラダ コーンクリームスープ	558.4(549.9) 23.6(19.9) 26.5(21.4) 1.8(1.8)	パン、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、油	豆腐、豆乳、鶏肉	とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	食塩、洋風だし、パセリ粉、こしょう	牛乳 えびせんべい	牛乳 ○さくさくチップ（やさい味） ●さやえんどう
11土	わかめごはん 豚汁	257.2(272.0) 7.0(8.3) 3.5(5.7) 1.3(1.2)	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 がんばれ野菜家族	
13月	ビビンバ ごぼうときゅうりのサラダ バナナ	561.7(591.2) 18.8(18.4) 19.2(23.0) 1.2(1.0)	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉、ベーコン	バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 栄養サポートバーミルクココア	牛乳 ○メイシーさんかくおむすび ●草加せんべい
14火	わかめごはん 鶏かつ 中華風サラダ 中華スープ（チンゲン菜・えのき）	523.3(496.3) 16.9(19.9) 19.2(18.0) 1.7(1.5)	米、パン粉、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	鶏肉	もやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳 かむっこスティックさつまいも	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●豆乳プリンタルト
15水	けんちんうどん さつまいものさくさく揚げ パイン缶	462.8(493.4) 12.4(14.9) 9.1(14.0) 1.7(1.7)	うどん、さつまいも、油、米粉	鶏肉	パイン、だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○アンパンマン幼児用ビスケット ●パウムクーヘン
16木	ごはん マーボーなす キャベツとじゃこの酢あえ みそ汁（なす・玉ねぎ）	552.4(514.6) 19.8(21.3) 20.3(16.6) 1.8(1.5)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 黒豆きなこクッキー	牛乳 ○カルシウムヨーグルト ●フレンスクレープ（カスタード風）
17金	チャーハン コーン団子 キャベツとわかめの中華和え 中華スープ（チンゲン菜・えのき）	627.3(565.4) 22.4(19.7) 20.8(19.3) 2.2(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、しらす	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、わかめ、ごま、にん	しょうゆ、酢、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 ○コロコロビスケットボーロ ●おにぎりせんべい
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	カレールウ	牛乳 がんばれ野菜家族	
21火	ごはん 豆腐バーグ はるさめサラダ みそ汁（キャベツ・コーン）	497.0(521.1) 19.0(19.5) 15.6(20.2) 1.7(1.5)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豆腐、鶏肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 栄養サポートバーミルク	牛乳 ○アンパンマンふんわりやさしいコーン ●集中カウの花揚げ
22水	ツナとトマトのマカロニ さけのフライ 青りんご風ゼリー	406.6(437.0) 20.2(21.0) 14.9(16.8) 1.1(1.0)	マカロニ、油	ツナ缶	たまねぎ、トマト、にんじん、ごまつな、とうもろこし、オクラ	ケチャップ、酒、洋風だし、食塩	牛乳 かむっこスティックきなこ	牛乳 ○●織屋さんのおやつ
23木	ごはん さばのみそ煮 凍り豆腐とにんじんの煮物 すまし汁（じゃが芋・えのき）	528.4(541.9) 23.8(23.3) 17.9(20.2) 2.1(1.9)	米、じゃがいも、砂糖	さば、豆腐、油揚げ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、わかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 かぼちゃボーロ	牛乳 ○メイシーシリアルと山のおんがくたい ●おっとっと（コンボタ）
24金	食パン 鶏むね肉の照り焼き 野菜のトマト煮 オニオンスープ	401.6(383.9) 20.4(21.8) 14.4(15.6) 1.7(1.4)	パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	鶏肉	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、にんじん、なす、にんにく、しょうが	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、洋風だし、食塩、パセリ粉	牛乳 白い風船	牛乳 ○フチダノン（みかん） ●おさかなあじのパフスナック
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 がんばれ野菜家族	
27月	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ バナナ	572.2(570.0) 17.2(16.4) 18.1(19.8) 1.8(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、とうもろこし、ごま	かつおだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、みりん	牛乳 かむっこスティックさつまいも	牛乳 ○アンパンマンひとくちビスケット ●鯛あられ
28火	ごはん 凍り豆腐のから揚げ キャベツとわかめの中華和え みそ汁（コーン）	524.4(479.1) 16.9(15.2) 12.3(16.0) 1.8(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豆腐、みそ、しらす	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、ごま、わかめ、にんにく	かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 ○メイシーばりばりえびせんべい ●ガトーショコラ
29水	ラーメン（豚肉・キャベツ） かぼちゃサラダ（かつおぶし） パイン缶	526.7(621.2) 18.3(18.1) 13.3(16.3) 2.2(2.4)	めん、油、ごま油	豚肉、かつお節	パイン、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳 メイシー野菜のせんべい	牛乳 ○さくさくチップ ●カルテツサブレ
30木	ごはん 鯛のカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁（わかめ）	556.6(593.2) 25.3(25.4) 19.1(23.5) 1.6(1.7)	米、片栗粉、マヨネーズ	鶏肉、豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、ひじき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 メイシーちっちゃな揚げせんべい	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト
31金	焼きもちし飯 かき揚げ ポテトサラダ（りんご） みそ汁（豆腐）	591.3(459.2) 13.0(11.6) 20.5(18.7) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、米粉、ごま油	豆腐、みそ	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、えのきたけ、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 メイシーひとくちウエハース	牛乳 ○おさかなあじのパフスナック ●雪の宿

※7日お星さまコロッケは材料名に含まれていません
※8日の「タカラサ菓子さんのおやつ」22日の「織屋さんのおやつ」はエネルギー等の表示・材料名には含まれていません