



令和7年5月  
くまの子倶楽部三室保育園本館

| 日  | 曜日 | 朝おやつ          | 昼食                                                                                                                       | 午後おやつ                                                                                                     | 3色分類                                |                                                         |                                                  | 1人分(kcal)                                        |
|----|----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |    |               |                                                                                                                          |                                                                                                           | あか                                  | 黄                                                       | みどり                                              | タノク(g)                                           |
|    |    |               |                                                                                                                          |                                                                                                           | (体をつくる・血や肉になる)                      | (力や体温のもとになる)                                            | (体の調子を整える)                                       | 脂質(g)                                            |
|    |    |               |                                                                                                                          |                                                                                                           |                                     |                                                         |                                                  | 食塩相当量(g)                                         |
| 1  | 木  | 牛乳<br>おせんべい   | ☆さいたま市民の日☆<br>大宮ナポリタン<br>小松菜サラダ<br>バナナ  | 牛乳<br>キャラメルポテト                                                                                            | 豚ばら、豆乳、ツナ、牛乳                        | マカロニ・スパゲッティ、なたね油、砂糖、ごま油、さつまいも、バター、せんべい                  | たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、にら、しめじ、こまつな、キャベツ、コーン、バナナ    | 591(521)<br>17.9(16.3)<br>24.4(21.5)<br>0.6(0.7) |
| 2  | 金  | 牛乳<br>ビスケット   | ☆こどもの日メニュー☆<br>ごはん<br>かぶとハンバーグ<br>ほうれんそうとえのきのおひたし<br>若竹汁                                                                 | 牛乳<br>こいのぼり<br>サンドイッチ  | ぶたひき肉、豆腐、かつお節、わかめ、鶏もも、牛乳            | 米、片栗粉、角型食パン、いちごジャム、たべっこビスケット                            | たまねぎ、さやえんどう、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ           | 531(473)<br>24.9(21.7)<br>17.8(16.8)<br>1.8(1.6) |
| 7  | 水  | 牛乳<br>かぼちゃポーロ | カレーライス<br>ほうれんそうの磯和え<br>味噌汁                                                                                              | 牛乳 <br>マカロニきなこ         | ぶたひき肉、焼きのり、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、きなこ         | 米、じゃがいも、なたね油、マカロニ・スパゲッティ、砂糖、黒砂糖、かぼちゃポーロ、カレールウ           | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ                            | 579(515)<br>23.3(20.4)<br>16.7(15.3)<br>1.5(1.4) |
| 8  | 木  | 牛乳<br>おせんべい   | みそラーメン<br>バンバンジーサラダ<br>オレンジ                                                                                              | 牛乳<br>おかかチーズ<br>おにぎり                                                                                      | みそ、ぶたひき肉、ささみ、牛乳、チーズ、かつお節            | 中華めん、砂糖、ごま油、白すりごま、なたね油、米、かぼちゃポーロ                        | にんじん、キャベツ、もやし、根深ねぎ、コーン、にんにく、しょうが、きゅうり、ネーブル       | 580(520)<br>24.3(21.5)<br>13.5(12.8)<br>2.2(2)   |
| 9  | 金  | 牛乳<br>ビスケット   | ごはん<br>たらの新玉ソース<br>わかめサラダ<br>味噌汁                                                                                         | 牛乳<br>ココアバナナ<br>蒸しパン                                                                                      | すけとうだら、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳             | 米、なたね油、片栗粉、砂糖、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、たべっこビスケット            | にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、バナナ                           | 512(465)<br>21.4(19.2)<br>11(11.2)<br>2(1.8)     |
| 10 | 土  | 麦茶<br>おせんべい   | マーボー豆腐丼<br>中華スープ<br>ぶどうゼリー            | 麦茶<br>いちごジャムサンド                                                                                           | ぶたひき肉、豆腐、みそ、ベーコン、寒天                 | 米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、いちごジャム、せんべい                          | 干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、ぶどうジュース                 | 509(19)<br>17(0.4)<br>11.5(0.1)<br>1.6(0.1)      |
| 12 | 月  | 牛乳<br>おせんべい   | ごはん<br>ユーリンチー<br>キャベツのごま和え<br>味噌汁                                                                                        | 牛乳<br>ヨーグルトとブルーベリーの<br>カップケーキ                                                                             | 鶏もも、わかめ、みそ、牛乳、鉄分カルシウム<br>ヨーグルト、脱脂粉乳 | 米、片栗粉、なたね油、ごま油、白すりごま、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、せんべい | 根深ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、レモン果汁                   | 588(520)<br>21.1(18.9)<br>21.5(18.9)<br>1.5(1.6) |
| 13 | 火  | 牛乳<br>きなこせんべい | ごはん<br>カレー肉じゃが<br>ピクルス<br>味噌汁                                                                                            | 牛乳<br>パン粉クッキー                                                                                             | 豚もも、豆腐、みそ、牛乳、脱脂粉乳                   | 米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、ごま油、パン粉、薄力粉、バター、きなこせんべい、カレー粉       | たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、なめこ、根深ねぎ、レーズン                  | 592(519)<br>19.1(17.6)<br>18(16.4)<br>1.6(1.6)   |
| 14 | 水  | 牛乳<br>かぼちゃポーロ | ☆岩手県 ご当地メニュー☆<br>盛岡じゃじゃ麺<br>キャベツの磯和え<br>けんちん汁                                                                            | 牛乳<br>焼きおむすび                                                                                              | ぶたひき肉、高野豆腐、みそ、焼きのり、油揚げ、豆腐、牛乳        | 食塩なしうどん、ごま油、白すりごま、砂糖、しらたき、なたね油、米、せんべい                   | たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、干しいたけ、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、しいたけ | 526(469)<br>23(20.5)<br>19.7(17.6)<br>1.7(1.6)   |
| 15 | 木  | 牛乳<br>おせんべい   | ごはん<br>お豆腐入りミートボール<br>ツナコーンサラダ<br>スープ                                                                                    | 牛乳<br>きなこのサンドイッチ                                                                                          | ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、ツナ、ベーコン、牛乳、きなこ        | 米、片栗粉、砂糖、なたね油、じゃがいも、角型食パン、バター、せんべい                      | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、かぶ                       | 570(506)<br>22.2(19.7)<br>20.7(18.6)<br>1.6(1.5) |
| 16 | 金  | 牛乳<br>ビスケット   | たけのこごはん<br>鮭のポテマヨ焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁                                                                                     | 牛乳<br>りんごゼリー<br>おせんべい                                                                                     | 油揚げ、さけ、豆乳、ひじき、だいず、竹輪、みそ、厚揚げ、牛乳、寒天   | 米、なたね油、砂糖、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい、たべっこビスケット           | たけのこ、にんじん、れんこん、さやえんどう、キャベツ、たまねぎ、りんごジュース          | 543(487)<br>25.1(22.1)<br>12.4(12.3)<br>1.9(2)   |

| 日  | 曜日 | 朝おやつ          | 昼食                                                                                                             | 午後おやつ                  | 3色分類                                          |                                               |                                           | エネルギー(kcal)<br>タンパク(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g)      |
|----|----|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |    |               |                                                                                                                |                        | あか                                            | 黄                                             | みどり                                       |                                                  |
|    |    |               |                                                                                                                |                        | (体をつくる・血や肉になる)                                | (力や体温のもとになる)                                  | (体の調子を整える)                                |                                                  |
|    |    |               |                                                                                                                |                        |                                               |                                               |                                           |                                                  |
| 17 | 土  | 麦茶<br>おせんべい   | カレーライス<br>スープ<br>バナナ          | 麦茶<br>ブルーベリー<br>ジャムサンド | ぶたひき肉、ベーコン                                    | 米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい             | たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ                    | 518(433)<br>16.4(13.3)<br>12.9(10.5)<br>1.4(1.3) |
| 19 | 月  | 牛乳<br>おせんべい   | ごはん<br>シャージャン豆腐<br>春雨スープ<br>ヨーグルト                                                                              | 牛乳<br>みたらしトースト         | 厚揚げ、豚もも、みそ、ベーコン、ヨーグルト、牛乳                      | 米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、角型食パン、黒いりごま、せんべい      | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう                | 591(524)<br>22.2(19.7)<br>18.3(16.7)<br>1.9(1.9) |
| 20 | 火  | 牛乳<br>きなこせんべい | ごはん<br>かつおのかりん揚げ<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁                                                                          | 牛乳<br>ごへいもち            | かつお、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳                            | 米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、さつまいも、白すりごま、きなこせんべい       | キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ                      | 566(502)<br>25.2(22.3)<br>11.3(10.8)<br>1.7(1.6) |
| 21 | 水  | 牛乳<br>かぼちゃボーロ | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>三色ナムル<br>かみなり汁                                                                               | 牛乳<br>黒みつきなこバナナ        | 鶏もも、みそ、豆腐、牛乳、きなこ                              | 米、砂糖、白いりごま、ごま油、しらたき、黒砂糖、かぼちゃボーロ               | もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、バナナ           | 525(469)<br>22(19.5)<br>17.7(16.1)<br>1.2(1.2)   |
| 22 | 木  | 牛乳<br>おせんべい   | ハヤシライス<br>鉄分サラダ<br>豆腐スープ                                                                                       | 牛乳<br>パリパリピザ           | 豚もも、ひじき、ツナ、豆腐、鶏もも、わかめ、牛乳、ピザ用チーズ、あおのり          | 米、じゃがいも、なたね油、米粉、砂糖、ぎょうざの皮、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい | たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン          | 510(461)<br>20.2(18)<br>16.2(14.8)<br>1.5(1.5)   |
| 23 | 金  | 牛乳<br>ビスケット   | ブルーベリージャムパン<br>チリコンカン<br>フレンチサラダ<br>バナナ                                                                        | 牛乳<br>そばろおにぎり          | ぶたひき肉、だいず、牛乳、鶏ひき肉                             | コッペパン、ブルーベリージャム、じゃがいも、なたね油、砂糖、米、たべっこビスケット     | にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ          | 536(484)<br>20.9(18.8)<br>15.4(14.7)<br>1.4(1.2) |
| 24 | 土  | 麦茶<br>おせんべい   | マーボー豆腐丼<br>中華スープ<br>ぶどうゼリー  | 麦茶<br>いちごジャムサンド        | ぶたひき肉、豆腐、みそ、ベーコン、寒天                           | 米、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、いちごジャム、せんべい                | 干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、ぶどうジュース          | 509(405)<br>17(13.5)<br>11.5(9.2)<br>1.6(1.3)    |
| 26 | 月  | 牛乳<br>おせんべい   | ごはん<br>春野菜のオムレツ<br>キャベツときゅうりの浅漬け<br>豚汁                                                                         | 牛乳<br>コーンフレーク<br>ヨーグルト | 卵、ツナ、豆乳、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳 | 米、じゃがいも、なたね油、砂糖、しらたき、コーンフレーク(シュガー)、せんべい       | にんじん、たまねぎ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、だいこん           | 556(492)<br>21.3(19.2)<br>15.7(14.4)<br>1.8(1.6) |
| 27 | 火  | 牛乳<br>きなこせんべい | 焼き鳥丼<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁                                                                                      | 牛乳<br>グリーンドーナツ         | 鶏もも、焼きのり、かつお節、みそ、厚揚げ、牛乳、豆腐、豆乳、うぐいすきなこ         | 米、砂糖、ホットケーキミックス、なたね油、きなこせんべい                  | たまねぎ、根深ねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切干大根            | 546(484)<br>23.2(20.5)<br>17.7(15.9)<br>1.5(1.5) |
| 28 | 水  | 牛乳<br>かぼちゃボーロ | スーパー栄養ふりかけごはん<br>鶏肉とかぶの煮物<br>味噌汁<br>オレンジ                                                                       | 牛乳<br>さつまいももち          | あおのり、かつお節、鶏もも、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳                  | 米、白すりごま、なたね油、砂糖、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、かぼちゃボーロ       | にんじん、かぶ、干しいたけ、さやえんどう、たまねぎ、キャベツ、ネーブル       | 535(487)<br>20.7(18.2)<br>16(14.6)<br>2(1.8)     |
| 29 | 木  | 牛乳<br>おせんべい   | きつねうどん<br>ぶりの照り焼き<br>ピクルス                                                                                      | 牛乳<br>わかめおにぎり          | 鶏もも、油揚げ、ぶり、牛乳                                 | 食塩なしうどん、なたね油、砂糖、ごま油、米、せんべい                    | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが、かぶ、きゅうり             | 535(480)<br>24.2(21.6)<br>19.3(17.4)<br>1.3(1.2) |
| 30 | 金  | 牛乳<br>ビスケット   | ごはん<br>マーボーなす<br>わかめサラダ<br>中華スープ                                                                               | ジョア<br>ミートソースマカロニ      | ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、ベーコン、ジョア マスカット、牛乳             | 米、ごま油、砂糖、片栗粉、マカロニ・スパゲッティ、なたね油、米粉、たべっこビスケット    | 干しいたけ、にんじん、たまねぎ、なす、きゅうり、もやし、だいこん、コーン、トマト缶 | 546(488)<br>23.4(20.6)<br>14.8(14.5)<br>1.9(1.6) |
| 31 | 土  | 麦茶<br>おせんべい   | カレーライス<br>スープ<br>バナナ        | 麦茶<br>ブルーベリー<br>ジャムサンド | ぶたひき肉、ベーコン                                    | 米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい             | たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ                    | 518(433)<br>16.4(13.3)<br>12.9(10.5)<br>1.4(1.3) |

|                                                                                                       |             |  |       |      |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|-------|------|-------|------|
| ・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。<br>・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。<br>・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。 |             |  | 3歳以上児 |      | 3歳未満児 |      |
|                                                                                                       |             |  | 目標値   | 月平均  | 目標値   | 月平均  |
|                                                                                                       | エネルギー(kcal) |  | 562   | 553  | 463   | 494  |
|                                                                                                       | タンパク(g)     |  | 23.7  | 22.3 | 19.1  | 19.9 |
|                                                                                                       | 脂質(g)       |  | 16    | 16.9 | 12.9  | 15.6 |
|                                                                                                       | 食塩相当量(g)    |  | 1.6   | 1.6  | 1.4   | 1.5  |