



3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和7年6月
くまの子俱樂部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人1日(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 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)	
2	月	牛乳 おせんべい	やきそば さつま汁 ぶどうゼリー	牛乳 カレーおにぎり	豚もも、あおのり、かつお節、油揚げ、みそ、寒天、牛乳、ツナ	中華めん、なたね油、砂糖、さつまいも、しらたき、米、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ぶどうジュース	562(497) 20.5(18.3) 15.1(13.9) 1.6(1.5)
3	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のレモン照り焼き 青菜の磯和え 味噌汁	牛乳 チーズいもち	鶏もも、焼きのり、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、ピザ用チーズ	米、なたね油、じゃがいも、片栗粉、きなこせんべい	レモン、こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ	500(448) 22.6(20.1) 18.6(16.7) 1.7(1.7)
4	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ガバオライス ヤムウンセン 豆腐スープ	牛乳 揚げバナナ	ぶたひき肉、蒸し大豆、豆腐、牛乳	米、砂糖、はるさめ、白いりごま、なたね油、薄力粉、米粉、かぼちゃポーロ	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、きゅうり、レモン、だいこん、バナナ	517(466) 19.6(17.1) 16.5(15) 1.1(1.1)
5	木	牛乳 おせんべい	ごはん あじのねぎソース キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 マヨコーン トースト	あじ、みそ、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、なたね油、ごま油、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	しょうが、にんにく、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根、たまねぎ、コーン	514(461) 22.6(20.3) 15.5(14.1) 2.1(1.8)
6	金	牛乳 ビスケット	こぎつねごはん 肉団子スープ ほうれんそうのごま和え	牛乳 きなこあずきの スコーン	油揚げ、ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、牛乳、きなこ、あずき、脱脂粉乳	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、白すりごま、ホットケーキミックス、バター、たべっこビスケット	にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、もやし	581(517) 23(20.5) 19.7(18.2) 1.5(1.4)
7	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 スープ りんごゼリー 	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン、寒天	米、米粉、なたね油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、コーン、りんごジュース	527(422) 15.8(12.6) 12.4(9.9) 1.2(1.1)
9	月	牛乳 おせんべい	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ 豆腐スープ	牛乳 かりんとうパン	鶏もも、焼きのり、豆腐、わかめ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、ごま油、角型食パン、黒砂糖、バター、せんべい	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、たまねぎ	563(502) 21.8(19.6) 20.1(18) 1.5(1.5)
10	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 三色ナムル 味噌汁	牛乳 あじさいゼリー おせんべい	豚もも、豚ばら、みそ、豆腐、牛乳、寒天	米、砂糖、白いりごま、ごま油、せんべい、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、にんにく、こまつな、なめこ、根深ねぎ、ぶどうジュース、りんごジュース	557(492) 18.7(17.3) 18.6(16.7) 1.5(1.5)
11	水	牛乳 かぼちゃポーロ	夏野菜のチキンカレー ツナコーンサラダ バナナ	牛乳 りんごと ヨーグルト蒸しパン	鶏もも、ツナ、牛乳、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、ホットケーキミックス、せんべい	にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、りんご、レモン	567(502) 18.9(17.2) 15.3(14) 1.2(1.1)
12	木	牛乳 おせんべい	ひやしわかめうどん 鮭と野菜のかき揚げ ピクルス ヨーグルト	牛乳 きつねおにぎり	わかめ、さけ、ヨーグルト、牛乳、油揚げ	食塩なしうどん、さつまいも、片栗粉、米粉、なたね油、砂糖、ごま油、米、かぼちゃポーロ	コーン、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり	539(482) 20.8(18.5) 14.2(13.4) 1.4(1.3)
13	金	牛乳 ビスケット	ごはん 松風焼 小松菜サラダ 味噌汁	牛乳 コンソメポテト	鶏ひき肉、豆腐、みそ、あおのり、ツナ、油揚げ、牛乳	米、片栗粉、白いりごま、ごま油、砂糖、じゃがいも、たべっこビスケット	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、切干大根	532(481) 21.5(19.4) 18.5(17.2) 1.8(1.8)
14	土	麦茶 おせんべい	ピビンバ丼 味噌汁 バナナ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、厚揚げ	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、バナナ	500(418) 17.1(14.1) 13(10.4) 1.4(1.3)

16	月	牛乳 おせんべい	中華丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 レアチーズケーキ	豚もも、厚揚げ、わかめ、牛乳、ヨーグルト、クリーム、寒天	米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま、グラニュー糖、ビスケット、いちごジャム、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、レモン	525(469) 16.7(15.5) 17.8(16.1) 1.2(1.2)
17	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん コーンフレークチキン キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 米粉の 豆腐ドーナツ	鶏もも、かつお節、厚揚げ、みそ、牛乳、豆腐、豆乳	米、マヨドレ（アレルギーフリー）、コーンフレーク、米粉、白玉粉、砂糖、なたね油、グラニュー糖、きなこせんべい	キャベツ、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、たまねぎ	575(507) 22.3(19.8) 17(15.6) 1.5(1.5)
18	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん たらのみそ照り焼き ひじきの煮物 沢煮椀	牛乳 ちんすこう	すけとうだら、みそ、ひじき、だいず、竹輪、厚揚げ、牛乳、きなこ	米、砂糖、なたね油、しらたき、薄力粉、ラード、黒砂糖、かぼちゃポーロ	にんじん、れんこん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう	512(457) 19.7(17.5) 16(14.6) 1.5(1.3)
19	木	牛乳 おせんべい	コッペパン かぼちゃシチュー ツナコーンサラダ グレープゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、ひじき、だいず	コッペパン（保育園）、砂糖、なたね油、ゼリー（グレープ）、米、せんべい	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	587(523) 23.3(20.7) 17.5(15.7) 1.8(1.5)
20	金	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐 豚汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト	鶏ひき肉、豆腐、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳、ベーコン、チーズ	米、なたね油、砂糖、じゃがいも、しらたき、角型食パン、たべっこビスケット	にんじん、しめじ、干ししいたけ、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、ネーブル、ピーマン	576(520) 25.9(22.9) 19.6(18.1) 1.9(1.7)
21	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 スープ りんごゼリー 	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン、寒天	米、米粉、なたね油、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、コーン、りんごジュース	527(422) 15.8(12.6) 12.4(9.9) 1.2(1.1)
23	月	牛乳 おせんべい	ごはん 千草焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 ・かぼちゃとあずきの 茶巾絞り ・アスパラビスケット	卵、ぶたひき肉、かつお節、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、あずき	米、なたね油、砂糖、ビスケット、せんべい	干ししいたけ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ	525(470) 21(18.7) 17.9(16.2) 1.7(1.6)
24	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ 中華スープ	牛乳 あじさいゼリー けろけろクッキー	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、牛乳、寒天、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、薄力粉、バター、きなこせんべい	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン、ぶどうジュース、りんごジュース、ほうれんそう	564(498) 20.2(18.3) 17.9(16.2) 1.6(1.4)
25	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん タラのムニエル トマトソース 切り干し大根とツナの和え物 味噌汁	牛乳 ココア クリームサンド	すけとうだら、ツナ、みそ、油揚げ、牛乳、脱脂粉乳	米、薄力粉、バター、砂糖、白いりごま、角型食パン、コーンスターチ、かぼちゃポーロ	たまねぎ、トマト缶、切干大根、にんじん、こまつな、キャベツ	501(452) 22.5(19.5) 12.1(11.6) 1.8(1.6)
26	木	牛乳 おせんべい	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ バナナ	牛乳 ごまみそもち	ぶたひき肉、鶏ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳、みそ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、米粉、砂糖、米、白すりごま、片栗粉、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、きゅうり、バナナ	569(504) 23.7(21) 17(15.5) 1.4(1.3)
27	金	牛乳 ビスケット	ごはん 照りマヨハンバーグ キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏ひき肉、ぶたひき肉、豆腐、厚揚げ、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、砂糖、マヨドレ（アレルギーフリー）、コーンフレーク（シュガー）、たべっこビスケット	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす	539(481) 21.3(19.2) 14.8(14.3) 1.9(1.7)
28	土	麦茶 おせんべい	ピビンパ丼 味噌汁 バナナ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、厚揚げ	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、バナナ	500(418) 17.1(14.1) 13(10.4) 1.4(1.3)
30	月	牛乳 おせんべい	ごはん ポークビーンズ ピクルス スープ	・ジョア ・かたつむり ロールパン	豚もも、だいず、ベーコン、ジョア マスカット、牛乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま油、角型食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム、せんべい	にんじん、たまねぎ、トマト缶、かぶ、きゅうり、キャベツ、コーン	510(457) 20.1(18.2) 10.5(10.5) 1.6(1.6)

・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。
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
・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	544	463	485
タンパク(g)	23.7	21.3	19.1	19
脂質(g)	16	16.7	12.9	15.3
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.5