



3歳以上児／3歳未満児

令和7年9月
くまの子倶楽部三室保育園

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人1日 (kcal)
					あか	黄	みどり	タバク(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	月	牛乳 おせんべい	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	牛乳 りんごゼリー おせんべい	鶏もも、牛乳、寒天	米、じゃがいも、なたね油、マヨドレ（アレルギーフリー）、砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、りんごジュース	546(485) 17.9(16.3) 11.3(11) 1(1.1)
2	火	牛乳 きなこせんべい	冷やし肉うどん わかめサラダ あおのりポテト	牛乳 チャーハン おにぎり	豚ばら、わかめ、あおのり、牛乳、ツナ	食塩なしうどん、砂糖、ごま油、じゃがいも、米、マヨドレ（アレルギーフリー）、きなこせんべい	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、根深ねぎ、コーン	560(499) 17.1(15.7) 22.6(19.9) 1.7(1.6)
3	水	牛乳 かぼちゃポーロ	こぎつねごはん 肉団子スープ トマトときゅうりの中華和え	牛乳 ココアクリーム サンド	油揚げ、ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、角型食パン、バター、コーンスターチ、かぼちゃポーロ	にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、トマト、もやし	563(500) 23.3(20.3) 17.2(15.7) 1.8(1.5)
4	木	牛乳 おせんべい	ごはん ぶりのねぎソース キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 ピザまん	ぶり、厚揚げ、みそ、牛乳、豆乳、ベーコン、ピザ用チーズ	米、片栗粉、なたね油、ごま油、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖、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、かぼちゃ、たまねぎ	589(520) 24.4(21.6) 23.2(20.2) 1.9(1.7)
5	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 (幼児クラス) 宮古島のもずく酢	牛乳 かぼちゃ ドーナツ	鶏もも、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、もずく(幼児クラス)	米、なたね油、白すりごま、砂糖、ホットケーキミックス、グラニュー糖、たべっこビスケット	にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ	557(500) 22.5(19.9) 20.4(18.7) 1.5(1.6)
6	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 野菜スープ バナナ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉	米、米粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、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、バナナ	512(412) 15.9(12.6) 10.4(8.3) 1.1(1)
8	月	牛乳 おせんべい	ごはん 五目旨煮 青菜の磯和え なめこのみそ汁	牛乳 レア チーズケーキ	鶏もも、高野豆腐、焼きのり、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト、クリーム、寒天	米、砂糖、なたね油、グラニュー糖、ビスケット、いちごジャム、せんべい	にんじん、だいこん、干しいたけ、こまつな、ほうれんそう、もやし、なめこ、根深ねぎ、レモン	530(469) 20.5(18.5) 19.2(17.3) 1.7(1.5)
9	火	牛乳 きなこせんべい	みそラーメン きゅうりのピクルス オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	みそ、ぶたひき肉、牛乳	中華めん、砂糖、ごま油、米、きなこせんべい	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	567(501) 20.5(18.6) 11.4(11.1) 2(1.9)
10	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 赤魚のチーズ焼き 春雨サラダ 豚汁	牛乳 大学芋	あこうだい、ピザ用チーズ、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳	米、はるさめ、白いりごま、砂糖、ごま油、なたね油、じゃがいも、さつまいも、黒いりごま、かぼちゃポーロ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん	537(480) 22.6(19.8) 14.4(13.4) 1.7(1.6)
11	木	牛乳 おせんべい	ごはん 松風焼 小松菜サラダ すまし汁	牛乳 ミルクトースト	鶏ひき肉、豆腐、みそ、あおのり、ツナ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、白いりごま、ごま油、砂糖、角型食パン、グラニュー糖、バター、メープルシロップ、せんべい	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、だいこん	519(460) 21.4(19) 15.9(14.8) 1.7(1.6)
12	金	ジョア ビスケット	スーパー栄養ふりかけごはん コーンフレークチキン キャベツのおかか和え さつまいものみそ汁	牛乳 人参とりんごの ホットケーキ	あおのり、かつお節、鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、ジョア マスカット	米、白すりごま、マヨドレ（アレルギーフリー）、コーンフレーク、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、なたね油、シロップ、たべっこビスケット	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、りんご	606(559) 23.5(23.1) 18.1(15.2) 1.8(1.8)
13	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 キャベツとじゃがいものみそ汁 りんごゼリー	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、みそ、油揚げ、寒天、ツナ	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、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、キャベツ、りんごジュース	545(452) 17.4(14.3) 15.1(12) 1.3(1.2)
16	火	牛乳 きなこせんべい	マーボー豆腐丼 三色ナムル 春雨スープ	牛乳 かぼちゃとあずきの 茶巾絞り	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ベーコン、牛乳、あずき	米、ごま油、砂糖、片栗粉、白いりごま、はるさめ、きなこせんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、コーン、かぼちゃ	516(462) 21.2(19.1) 17(15.4) 1.4(1.4)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			Iカロリー(kcal) ﾀﾊﾞｸ(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)	
17	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 干草焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 かりんとうパン	卵、鶏ひき肉、竹輪、みそ、油揚げ、牛乳、豆乳	米、なたね油、砂糖、角型食パン、黒砂糖、バター、かぼちゃポーロ	干しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切干大根、ごぼう、キャベツ	528(476) 19.7(17.7) 17.1(15.6) 2.1(1.8)
18	木	牛乳 おせんべい	ナポリタン ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 ごまみそもち	豚ばら、豆乳、牧場の朝ヨーグルト、牛乳、みそ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、砂糖、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、米、白すりごま、片栗粉、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン、きゅうり	593(526) 19.2(17.4) 21.3(19) 1.1(1)
19	金	牛乳 ビスケット	ごはん かつおのかりん揚げ キャベツのごま和え なすのみそ汁	牛乳 さつまいもと きなこの蒸しパン	かつお、厚揚げ、みそ、牛乳、きなこ、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、白すりごま、ホットケーキミックス、さつまいも、たべっこビスケット	にんじん、キャベツ、こまつな、なす、たまねぎ	528(476) 26.6(23.4) 13.2(12.9) 1.4(1.3)
20	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 野菜スープ バナナ 	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉	米、米粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、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、バナナ	512(412) 15.9(12.6) 10.4(8.3) 1.1(1)
22	月	牛乳 おせんべい	秋の香りごはん 鶏肉のもみじ焼き けんちん汁 梨	牛乳 きなこおはぎ	鶏もも、油揚げ、みそ、豆腐、牛乳、きなこ	米、さつまいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、さといも、しらたき、なたね油、もち米、砂糖、せんべい	しめじ、まいたけ、にんじん、ごぼう、だいこん、根深ねぎ、なし	544(484) 23(20.5) 20.4(18.1) 1.5(1.4)
24	水	牛乳 かぼちゃポーロ	わかめごはん 炒り豆腐 ピクルス キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 アップル ポテトパイ	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、じゃがいも、ぎょうざの皮、さつまいも、かぼちゃポーロ	にんじん、しめじ、干しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、きゅうり、キャベツ、りんご、レモン	519(464) 20.3(17.8) 16.9(15.3) 1.4(1.3)
25	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁	牛乳 どんぐりクッキー	さけ、ぶたひき肉、厚揚げ、みそ、牛乳、きなこ、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、薄力粉、さつまいも、バター、せんべい	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん	579(512) 26.8(23.5) 17.3(15.7) 1.4(1.4)
26	金	牛乳 ビスケット	まるパン 秋色シチュー ブロッコリーのツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳 みそ焼きおにぎり	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、寒天、みそ	コッパン（保育園）、さつまいも、砂糖、なたね油、米、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、ぶどうジュース	583(520) 21.2(19.2) 17(15.8) 1.6(1.4)
27	土	麦茶 おせんべい	ピビンパ丼 キャベツのみそ汁 りんごゼリー 	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、みそ、油揚げ、寒天、ツナ	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、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、キャベツ、りんごジュース	545(452) 17.4(14.3) 15.1(12) 1.3(1.2)
29	月	牛乳 おせんべい	ごはん チキンチキンごぼう キャベツときゅうりの浅漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナコーンフレーク ヨーグルト	鶏もも、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、片栗粉、なたね油、砂糖、コーンフレーク（シュガー）、せんべい	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ	541(479) 20.7(18.8) 16.3(14.8) 1.7(1.6)
30	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 和風きのこハンバーグ わかめサラダ キャベツのみそ汁	ショア ちんすこう	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、わかめ、みそ、油揚げ、ショア マスカット、きなこ、牛乳	米、片栗粉、なたね油、ごま油、砂糖、薄力粉、ラード、黒砂糖、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、まいたけ、きゅうり、もやし、キャベツ	559(497) 20.8(18.9) 18.7(17) 1.5(1.5)

・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。
 ・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。
 ・22日（月）乳児クラスの梨は、誤嚥防止の為、やわらかく煮たものになります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
Iカロリー(kcal)	562	553	463	493
ﾀﾊﾞｸ(g)	23.7	21.7	19.1	19.5
脂質(g)	16	17.4	12.9	15.8
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.5