



3歳以上児/3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8年1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			Iibli - (kcal) タツパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
5 月	牛乳 おせんべい	ごはん ポークピーンズ ほうれんそうとキャベツのごま和え 切り干し大根のみぞ汁	牛乳 みたらし マカロニきなこ	豚もも、だいす、みそ、 油揚げ、牛乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、白すりごま、マ カロニ・スパゲッティ、片 栗粉、せんべい	にんじん、たまねぎ、ト マト缶、ほうれんそう、 キャベツ、切干大根	563(503) 21.9(19.8) 14.1(13.1) 1.8(1.6)
6 火	牛乳 きなこせんべい	☆お正月献立☆ お赤飯 松風焼 紅白なます お雑煮風すまし汁	牛乳 フルーツきんとん アスパラビスケット	ささげ、鶏ひき肉、豆 腐、みそ、あおのり、鶏 もも、なると、牛乳	米、黒いりごま、片栗 粉、白いりごま、砂糖、 さつまいも、ビスケッ ト、きなこせんべい	たまねぎ、だいこん、に んじん、ほうれんそう、 りんご、いちご	510(458) 20.3(18) 14(13.1) 1.8(1.6)
7 水	牛乳 かぼちゃボーロ	ナポリタン ブロッコリーのツナサラダ みかん	牛乳 七草風おにぎり	豚ばら、豆乳、ツナ、牛 乳、油揚げ	マカロニ・スパゲッ ティ、なたね油、砂糖、 米、ごま油、かぼちゃ ボーロ	たまねぎ、にんじん、ピー マン、しめじ、ブロッコ リー、キャベツ、コーン、 みかん、かぶ、こまつな	554(498) 19.2(17.2) 21.4(19) 1.1(1)
8 木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜の浅漬け 沢煮椀	牛乳 のりマヨトースト	鶏もも、みそ、厚揚げ、 牛乳、あおのり	米、砂糖、白すりごま、し らたき、角型食パン、マヨ ドレ(アレルギーフ リー)、せんべい	はくさい、にんじん、だ いこん、ごぼう、ほうれ んそう	520(462) 21.6(19.2) 17.1(15.6) 2(1.7)
9 金	牛乳 ビスケット	スーパー栄養ふりかけごはん タラのピザ焼き ほうれんそうとえのきのおひたし 大根のみぞ汁	☆鏡開き☆ 牛乳 おしるこ 揚げ餅 (ひよこ・りすはおせんべい)	あおのり、かつお節、す けとうだら、ピザ用チー ズ、油揚げ、みそ、牛 乳、あずき	米、白すりごま、砂糖、 もち、なたね油、ビス ケット	にんじん、もやし、ほう れんそう、えのきたけ、 だいこん、たまねぎ	533(473) 23.3(20.5) 14.9(13.8) 2(1.8)
10 土	麦茶 おせんべい	マーぼー豆腐丼 わかめスープ りんごゼリー	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、みそ、わかめ、寒 天、かつお節、あおのり	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、じゃがいも、マヨド レ(アレルギーフ リー)、せんべい	干ししいたけ、にんじ ん、たまねぎ、コーン、 だいこん、りんごジュ ース	512(427) 17.3(14.1) 10.2(8.2) 1.4(1.2)
13 火	牛乳 きなこせんべい	ごはん ユーリンチー 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏もも、わかめ、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、ご ま油、はるさめ、白いりご ま、砂糖、じゃがいも、 コーンフレーク、きなこせ んべい	根深ねぎ、もやし、きゅ うり、にんじん、たまね ぎ、コーン	610(537) 21(19) 21.8(19.3) 1.2(1.3)
14 水	牛乳 かぼちゃボーロ	ごはん カレー肉じゃが ピクリス なめこのみぞ汁	牛乳 きなこクリーム サンド	豚もも、豆腐、みそ、牛 乳、きなこ	米、じゃがいも、しらた き、なたね油、砂糖、ごま 油、角型食パン、バター、 コーンスター、かぼちゃ ボーロ	たまねぎ、にんじん、だ いこん、きゅうり、なめ こ、根深ねぎ	540(482) 20.3(17.9) 14.6(13.5) 1.7(1.5)
15 木	牛乳 おせんべい	ごはん 鮭の塩焼き ほうれんそうと白菜のおひたし さつまいものみぞ汁 昆布の佃煮	牛乳 ココア揚げパン	さけ、かつお節、厚揚 げ、みそ、刻み昆布、牛 乳	米、なたね油、さつまい も、砂糖、白いりごま、 コッペパン(保育園)、 グラニュー糖、せんべい	はくさい、ほうれんそ う、たまねぎ	524(466) 25(21.9) 13.6(12.8) 2.2(2)
16 金	ジョア ビスケット	みそラーメン パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 わかめおにぎり 白菜のお漬物	みそ、ぶたひき肉、ささ み、寒天、牛乳、ジョア マスカット	中華めん、砂糖、ごま 油、白すりごま、なたね 油、米、ビスケット	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、はくさ い、きゅうり、ぶどう ジュース	516(483) 20.2(20.7) 11.6(9.5) 1.6(1.7)
17 土	麦茶 おせんべい	キーマカレー 野菜スープ バナナ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐	米、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、 キャベツ、コーン、バナ ナ	517(414) 15.9(12.4) 12.9(10.4) 1.8(1.7)
19 月	牛乳 おせんべい	ごはん マーぼー大根 わかめサラダ 中華スープ	牛乳 キャラメルボテト	ぶたひき肉、厚揚げ、み そ、わかめ、豆腐、牛 乳、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、さつまいも、なたね 油、バター、せんべい	干ししいたけ、にんじ ん、たまねぎ、だいこん もやし、キャベツ、コーン	530(468) 16.8(15.4) 16.1(14.8) 1.4(1.3)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			エネルギー-(kcal) タブリック(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
20	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 擬製豆腐 ひじきの煮物 里芋のみぞ汁	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、卵、豆腐、ひじき、だいす、竹輪、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳、鉄分カルシウムヨーグルト	(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)	565(499) 22.6(20) 16.1(14.7) 1.8(1.8)
21	水	牛乳 かぼちゃボーロ	ポークカレー フレンチサラダ (乳児) バナナ (幼児) りんご	牛乳 くるくるココア クレープ	豚もも、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、薄力粉、バター、コーンスターク、かぼちゃボーロ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、バナナ	536(516) 18.9(17.5) 16.7(15.3) 1(0.9)
22	木	牛乳 おせんべい	☆ご当地メニュー ごはん スタミナ納豆 ぶりの照り焼き プロッコリーのおかか和え 吳汁	鳥取県☆ 牛乳 どんどんけめし おにぎり	鶏ひき肉、納豆、ぶり、かつお節、だいす、油揚げ、みそ、牛乳、豆腐	米、ごま油、砂糖、さといも、しらたき、せんべい	葉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、根深ねぎ	596(523) 29.8(25.7) 20(18) 2(1.8)
23	金	牛乳 ビスケット	コッペパン コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 みたらしもち	ぶたひき肉、ベーコン、牛乳、みそ	コッペパン(保育園)、なたね油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、マヨドレ(アレルギーフリー)、米、片栗粉、砂糖、ビスケット	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん	579(512) 18.6(17) 19(17.1) 2.1(2)
24	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 わかめスープ りんごゼリー	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、寒天、かつお節、あおのり	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	干しこいじ、にんじん、たまねぎ、コーン、だいこん、りんごジューク	512(427) 17.3(14.1) 10.2(8.2) 1.4(1.2)
26	月	牛乳 おせんべい	ごはん お豆腐ナゲット ピクルス 白菜のみぞ汁	牛乳 バナナブレッド	鶏ひき肉、鶏むね、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、豆乳	米、米粉、片栗粉、マヨドレ(アレルギーフリー)、なたね油、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、メープルシロップ、せんべい	だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、バナナ	583(516) 24.6(21.5) 18.7(16.8) 1.3(1.4)
27	火	牛乳 きなこせんべい	にんじんバターライス クリームシチュー プロッコリーのツナサラダ (乳児) バナナ (幼児) りんご	牛乳 豆乳くずもち	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、豆乳、きなこ	米、バター、じゃがいも、砂糖、なたね油、片栗粉、黒砂糖、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、コーン、りんご、バナナ	560(533) 19.8(18.4) 17.6(15.8) 1.4(1.3)
28	水	牛乳 かぼちゃボーロ	ごはん かつおのかりん揚げ ほうれんそうのごま和え 大根のみぞ汁	牛乳 いももち 照りマヨソース	かつお、厚揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、白すりごま、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、かぼちゃボーロ	ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ	502(456) 24.5(21.1) 12.5(12) 1.8(1.6)
29	木	牛乳 おせんべい	カレーうどん じゃがいものそぼろ煮 白菜の浅漬け	牛乳 いなりずし	鶏もも、ぶたひき肉、牛乳、油揚げ	食塩なしうどん、なたね油、片栗粉、じゃがいも、砂糖、米、せんべい	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ほうれんそう、はくさい	589(518) 19.4(17.8) 15.7(14.7) 2(1.9)
30	金	牛乳 ビスケット	わかめごはん 焼き餃子 のっぺい汁 みかん	ジョア メープルきなこ トースト	ぶたひき肉、鶏もも、厚揚げ、ジョア マスカット、きなこ、脱脂粉乳、牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油、さといも、角型食パン、バター、メープルシロップ、ビスケット	はくさい、にら、にんじん、だいこん、しいたけ、みかん	579(509) 22(19.6) 16.5(15.2) 1.4(1.4)
31	土	麦茶 おせんべい	キーマカレー 野菜スープ バナナ	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐	米、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、キャベツ、コーン、バナナ	517(414) 15.9(12.4) 12.9(10.4) 1.8(1.7)

・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。

		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	552	463	495
	タブリック(g)	23.7	21.6	19.1	19.4
	脂質(g)	16	16.4	12.9	15
	食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.6