



3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8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) タパク(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)	
1	金	牛乳 ビスケット	☆さいたま市民の日☆ ・浦和のうなぎ風 あじのかば焼き丼 ・小松菜のおかか和え ・さつまいも入りけんちん汁	☆こどもの日×ニュー☆ 牛乳 こいのぼり サンドイッチ	あじ、焼きのり、豆腐、牛乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、さつまいも、しらたき、角型食パン、いちごジャム、たべっこビスケット	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、根深ねぎ	524(476) 22(19.8) 14.1(14.2) 1.9(1.7)
2	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁 ぶどうゼリー	麦茶 おかマヨ おにぎり	わかめふりかけ、ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天、かつお節、あおのり	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ぶどうジュース	502(420) 13.9(11.4) 8.4(6.8) 1.3(1.2)
7	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ (黒みつ)	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ	米、カレー粉、砂糖、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、マカロニ、黒砂糖、せんべい	にんにく、にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	555(500) 24(21.6) 17.7(16.4) 1.2(1.2)
8	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが ピクルス 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 マヨコーントースト	豚ばら、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、ごま油、食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン	578(523) 17.4(16.4) 23.4(21.7) 2(1.9)
9	土	麦茶 おせんべい	ソイ丼 野菜スープ バナナ	麦茶 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、だいず	米、なたね油、カレーパウダー、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン、バナナ	502(403) 17.8(14.4) 13.4(10.7) 1.4(1.3)
11	月	牛乳 おせんべい	ごはん 照りマヨハンバーグ ツナコーンサラダ かぶのスープ	牛乳 パン粉クッキー	鶏ひき肉、ぶたひき肉、豆腐、ツナ、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、なたね油、パン粉、薄力粉、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、ほうれんそう、かぶ、レースン	571(511) 20.7(19) 22.3(20.4) 1.8(1.8)
12	火	牛乳 きなこせんべい	ひじきふりかけごはん たらの新玉ソース わかめサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 焼きビーフン	ひじき、かつお節、白糸たら、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳、ぶたひき肉	米、ごま油、砂糖、白いりごま、なたね油、片栗粉、ビーフン、きなこせんべい	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、切干大根、ピーマン	504(456) 22.5(20) 14.1(13.6) 2(1.9)
13	水	牛乳 かぼちゃポーロ	コッペパン チリコンカン フレンチサラダ バナナ	牛乳 きつねおにぎり	ぶたひき肉、だいず、牛乳、油揚げ	コッペパン(保育園)、じゃがいも、なたね油、砂糖、カレー粉、米、かぼちゃポーロ	にんじん、たまねぎ、なす、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	540(491) 21.7(19.4) 16.9(15.8) 1.4(1.2)
14	木	牛乳 おせんべい	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	豚ばら、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、ごま油、砂糖、はるさめ、白いりごま、じゃがいも、コーンフレーク(シュガー)、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	599(533) 18.7(17.5) 25.5(22.5) 1.5(1.4)
15	金	ジョア ビスケット	たけのこごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え なめこのみそ汁	牛乳 ジャーマン ポテト	油揚げ、鶏もも、豆腐、みそ、牛乳、ベーコン、ジョア マスカット	米、なたね油、砂糖、白すりごま、じゃがいも、たべっこビスケット	たけのこ、にんじん、キャベツ、なめこ、根深ねぎ、たまねぎ、コーン	514(486) 22.9(22.6) 20.8(17.3) 2.1(2.1)
16	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 ぶどうゼリー	麦茶 おかマヨおにぎり	わかめふりかけ、ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天、かつお節、あおのり	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ぶどうジュース	502(420) 13.9(11.4) 8.4(6.8) 1.3(1.2)
18	月	牛乳 おせんべい	ビーンズハヤシライス 鉄分サラダ 野菜スープ	牛乳 のりしお ポテトフライ	豚もも、だいず、ひじき、ツナ、ベーコン、牛乳、あおのり	米、なたね油、米粉、砂糖、じゃがいも、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、えのきたけ	572(517) 20.8(18.8) 21.8(19.8) 2(2.1)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分 - (kcal) ｸﾞﾗﾌﾞﾙ(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)	
19	火	牛乳 きなこせんべい	スーパー茶養ふりかけごはん 鮭のごまみそ焼き 鶏肉とかぶの煮物 大根のすまし汁	牛乳 バリバリピザ	あおのり、かつお節、さけ、みそ、鶏もも、高野豆腐、油揚げ、牛乳、ピザ用チーズ	米、白すりごま、砂糖、白いりごま、なたね油、ぎょうざの皮、マヨドレ(アレルギーフリー)、きなこせんべい	にんじん、かぶ、だいこん、ほうれんそう、コーン	513(464) 28.6(25) 18.4(17) 1.9(1.6)
20	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 肉豆腐 ほうれんそうとえのきのおひたし キャベツのみそ汁	牛乳 バナナみかん ヨーグルト ヨーグルト おせんべい	豚ばら、豆腐、かつお節、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、しらたき、砂糖、かぼちゃポーロ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、みかん缶	543(490) 20.2(18.6) 21.9(19.8) 1.6(1.4)
21	木	牛乳 おせんべい	ごはん ユーリンチー 三色ナムル さつまいものみそ汁	牛乳 かりんとうパン	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、ごま油、白いりごま、さつまいも、角型食パン、黒砂糖、バター、せんべい	しょうが、にんにく、根深ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ	604(540) 22(20.2) 26(23) 1.9(1.9)
22	金	牛乳 ビスケット	☆ご当地めんの日☆ 札幌みそコーンラーメン バンバンジーサラダ りんごゼリー	牛乳 わかめ おにぎり	みそ、ぶたひき肉、ささみ、寒天、牛乳、わかめ ふりかけ	中華めん、砂糖、ごま油、なたね油、白すりごま、米、たべっこビスケット	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、りんごジュース	516(471) 19.9(18.4) 13.1(13.5) 1.3(1.4)
23	土	麦茶 おせんべい	ソイ丼 野菜スープ バナナ	麦茶 いちごジャム サンド	ぶたひき肉、だいず	米、なたね油、カレールウ、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン、バナナ	502(403) 17.8(14.4) 13.4(10.7) 1.4(1.3)
25	月	牛乳 おせんべい	ポークカレー 小松菜サラダ オレンジ	牛乳 きなこドーナツ	豚もも、ツナ、牛乳、豆腐、豆乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ネーブル	562(505) 20.8(19.1) 18.3(16.9) 1(1.1)
26	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん かつおのかりん揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳 みたらしもち	かつお、かつお節、豚ばら、油揚げ、みそ、牛乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、じゃがいも、しらたき、きなこせんべい	しょうが、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、ごぼう	599(532) 27.2(24.2) 16.4(15.4) 2(1.8)
27	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん マーボーなす わかめサラダ 中華スープ	☆お誕生日会おやつ☆ 牛乳 くまさんクッキー	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、牛乳、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、薄力粉、バター、なたね油、かぼちゃポーロ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、コーン	569(511) 20(18) 21.5(19.2) 1.4(1.2)
28	木	牛乳 おせんべい	ごはん 春野菜のオムレツ キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 ミートソース マカロニ	卵、ツナ、豆乳、油揚げ、みそ、牛乳、ぶたひき肉	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、マカロニ・スパゲッティ、米粉、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、かぶ、トマト缶	504(461) 21.8(19.8) 17.5(16.4) 1.7(1.4)
29	金	牛乳 ビスケット	けんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 牧場の朝ヨーグルト	ジョア おおかチーズ おにぎり	鶏もも、油揚げ、ぶたひき肉、牧場の朝ヨーグルト、ジョア マスカット、チーズ、かつお節、牛乳	うどん、なたね油、じゃがいも、砂糖、片栗粉、米、たべっこビスケット	にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、ほうれんそう、たまねぎ	524(476) 23.1(20.8) 14(14.2) 2.1(1.8)
30	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ ぶどうゼリー	麦茶 わかめ おにぎり	ぶたひき肉、寒天、わかめ ふりかけ	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、コーン、ぶどうジュース	504(422) 13.4(11.1) 9.6(7.7) 0.9(0.9)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立、食材は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。</li> <li>・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。</li> <li>・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族・ハイハイ」と牛乳になります。</li> </ul>			3歳以上児		3歳未満児	
			目標値	月平均	目標値	月平均
	1人分 - (kcal)		546	550	440	497
	ｸﾞﾗﾌﾞﾙ(g)		22.5	21.9	18.1	20
	脂質(g)		15.2	19.1	12.2	17.6
食塩相当量(g)		1.6	1.7	1.5	1.6	