



3歳以上児 / 3歳未満児 (幼児食・完了食)

令和8年6月
くまの子俱樂部三室保育園本館

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I初キ (kcal) タバク(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)	
1	月	牛乳 おせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ビクルス じゃがいものみそ汁	牛乳 バナナブレッド	豚もも、豚ばら、みそ、厚揚げ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス、ケーキシロップ、なたね油、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、だいこん、きゅうり、バナナ	597(534) 20.3(18.6) 24.1(21.5) 1.5(1.5)
2	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 厚揚げのうま煮 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁	牛乳 豆乳くずもち	厚揚げ、豚ばら、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、きなこ	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、黒砂糖、きなこせんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、もやし、かぶ	557(498) 20(18.3) 23(20.6) 1.2(1.2)
3	水	牛乳 かぼちゃポーロ 	ごはん (ほたる米) 人参の葉ふりかけ のりマヨチキン レッドキャベツのサラダ にんたまスープ	牛乳 いろいろじゃがフライ 	かつお節、鶏もも、あおりのり、ツナ、ベーコン、牛乳	米、ごま油、砂糖、白いりごま、マヨドレ (アレルギーフリー)、なたね油、じゃがいも (アンデスレッド・キタアカリ・ノーザンルビー)、米粉、かぼちゃポーロ	にんじんの葉、しょうが、にんにく、レッドキャベツ、キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ	519(472) 21.6(19.3) 21.4(19.5) 1.5(1.5)
さいたま有機都市計画の農家さん (主に見沼の里、ヨサクファーム) のお米や野菜を定期的に取り入れ、安全でおいしい給食を提供します。								
4	木	牛乳 おせんべい	 虫歯予防デー ひじきごはん たらのから揚げ ブロッコリーのチーズおかか和え カルシウムみそ汁	牛乳 かりんとうパン	ひじき、油揚げ、すけとうら、チーズ、かつお節、高野豆腐、わかめ、みそ、牛乳、豆乳、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、白すりごま、角型食パン、黒砂糖、バター、せんべい	にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、切干大根、たまねぎ	572(514) 26.7(23.6) 19.4(17.9) 2.7(2.3)
5	金	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、バルメザンチーズ、牛乳、わかめふりかけ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、米粉、砂糖、米、たべっこビスケット	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	572(515) 24.5(21.9) 17.4(16.6) 1(1)
6	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツのみそ汁 バナナ	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、ツナ	米、じゃがいも、なたね油、カレーウ、マヨドレ (アレルギーフリー)、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ	519(435) 16.5(13.8) 13.2(10.5) 1.4(1.2)
8	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 あじさいゼリー おせんべい	鶏もも、焼きのり、豆腐、わかめ、牛乳、寒天	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、ごま油、せんべい	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、ぶどうジュース、りんごジュース	550(496) 22.8(20.8) 18.6(17.2) 1.2(1.3)
9	火	牛乳 きなこせんべい	焼きそば けんちん汁 牧場の朝ヨーグルト	牛乳 ごまみそもち	豚ばら、あおりのり、かつお節、厚揚げ、牧場の朝ヨーグルト、牛乳、みそ	中華めん、なたね油、砂糖、じゃがいも、米、白すりごま、片栗粉、きなこせんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、しいたけ	584(520) 19.5(17.9) 22.9(20.8) 1.6(1.4)
10	水	牛乳 かぼちゃポーロ	マーボー豆腐丼 わかめサラダ 中華スープ	牛乳 黒糖きなこのちんすこう	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、牛乳、きなこ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、薄力粉、ラード、黒砂糖、かぼちゃポーロ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、コーン	582(522) 21.4(19) 23.1(20.7) 1.3(1.1)
11	木	牛乳 おせんべい	ごはん カレー肉じゃが  ヨサクブロッコリーのポイル なめこのみそ汁	牛乳 さつまいもとココアの蒸しパン	豚ばら、豆腐、みそ、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、カレー粉、マヨドレ (アレルギーフリー)、ホットケーキミックス、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なめこ、根深ねぎ	584(520) 18.1(17) 25.3(22.4) 1.6(1.5)
12	金	ジョア ビスケット	ごはん カレイの煮つけ 青菜の磯和え かぼちゃの豚汁	牛乳 ピザトースト	かれい、焼きのり、豚ばら、油揚げ、みそ、牛乳、ベーコン、チーズ、ジョア マスカット	米、砂糖、なたね油、しらたき、角型食パン、たべっこビスケット	しょうが、こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン	516(485) 25.7(25) 17.4(14.6) 2.3(2.1)
13	土	麦茶 おせんべい	ピビンパ りんごゼリー 野菜スープ	麦茶 きつねおにぎり	ぶたひき肉、みそ、豆腐、寒天、油揚げ	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、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	533(443) 16(13.3) 13(10.5) 0.9(1)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I初キ-(kcal) ﾀﾞﾊﾞｸ(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)	
15	月	牛乳 おせんべい	 ご当地めんの日  盛岡じゃじゃ麺 沢煮椀 オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり	ぶたひき肉、高野豆腐、 みそ、厚揚げ、牛乳、ひ じき、油揚げ	食塩なしうどん、ごま 油、白すりごま、砂糖、 しらたき、米、せんべい	たまねぎ、にんじん、根深 ねぎ、干しいたけ、しょ うが、にんにく、きゅう り、だいこん、ごぼう、ほ うれんそう、ネーブル	507(461) 21.8(20) 17(15.8) 1.5(1.3)
16	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のから揚げ  ヨサクにんじんしりしり  キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 きなこバナナ (黒みつ)	鶏もも、ツナ、油揚げ、 みそ、牛乳、きなこ	米、片栗粉、なたね油、 ごま油、じゃがいも、砂 糖、黒砂糖、きなこせん べい	しょうが、にんにく、に んじん、たまねぎ、キャ ベツ、バナナ	545(493) 22.3(20.3) 20.9(19.1) 1.5(1.5)
17	水	牛乳 かぼちゃポーロ	チキンカレー 小松菜サラダ バナナ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏もも、ツナ、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、カレールウ、ごま 油、砂糖、コーンフレ ーク(シュガー)、かぼ ちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、こ まつな、キャベツ、バナ ナ	560(505) 19.2(17.7) 17(15.8) 1.1(1.1)
18	木	牛乳 おせんべい	ごはん ぶりのごま焼き キャベツのおかか和え かみなり汁	牛乳 かたつむりちゃんの サンドイッチ 	ぶり、かつお節、豆腐、 牛乳	米、砂糖、白すりごま、 白いりごま、ごま油、し らたき、角型食パン、い ちごジャム、ブルーベ リージャム、せんべい	しょうが、キャベツ、に んじん、えのきたけ、だ いこん、ごぼう	501(454) 23.2(20.9) 19.1(17.5) 1.6(1.4)
19	金	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 大根のみそ汁	牛乳 コンソメポテト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、ひじき、だいず、 竹輪、厚揚げ、みそ、牛 乳	米、片栗粉、砂糖、なた ね油、じゃがいも、た べっこビスケット	たまねぎ、にんじん、れ んこん、さやいんげん、 だいこん	505(463) 22.3(20.2) 19.7(18.6) 1.9(1.8)
20	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツのみそ汁 バナナ	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、油揚げ、み そ、ツナ	米、じゃがいも、なたね 油、カレールウ、マヨド レ(アレルギーフ リー)、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、バナナ	519(435) 16.5(13.8) 13.2(10.5) 1.4(1.2)
22	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	牛乳 こしあんの マーラーカオ	豚もも、だいず、ベー コン、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、ごま油、米 粉、あん、せんべい	にんじん、たまねぎ、ト マト缶、だいこん、きゅ うり、キャベツ、えのき だけ	516(470) 18.6(17.2) 16.1(15.1) 1.3(1.3)
23	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 赤魚の南蛮漬け きゅうりの浅漬け 豚汁	牛乳 スイートパンフキン	あこうだい、豚ばら、油 揚げ、みそ、牛乳、脱脂 粉乳	米、片栗粉、なたね油、 砂糖、じゃがいも、しら たき、バター、きなこせ んべい	しょうが、にんじん、た まねぎ、ピーマン、にん にく、きゅうり、だいこ ん、ごぼう、かぼちゃ	507(456) 21.3(19.4) 18.9(17.4) 1.5(1.4)
24	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉の照り焼き  野菜の納豆和え さつまいものみそ汁	牛乳 ヨサクズッキーニの からあげ  アスバラビスケット	鶏もも、納豆、かつお 節、油揚げ、みそ、牛 乳、パルメザンチーズ	米、砂糖、さつまいも、 なたね油、カレー粉、ピ スケット、かぼちゃポー ロ	にんじん、だいこん、 きゅうり、オクラ、たま ねぎ、ズッキーニ、にん にく	506(461) 23.2(20.6) 19.4(17.8) 1.8(1.6)
25	木	牛乳 おせんべい	ガバオライス 春雨サラダ すいか	牛乳 さつまいももち (みたらし)	ぶたひき肉、蒸し大豆、 牛乳	米、砂糖、はるさめ、白 いりごま、ごま油、さつ まいも、片栗粉、なたね 油、せんべい	にんじん、たまねぎ、赤 ピーマン、ピーマン、も やし、きゅうり、すいか	541(489) 18.2(16.8) 14.9(14.2) 1(1.1)
26	金	牛乳 ビスケット	コッペパン かぼちゃシチュー ツナコーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 そぼろおにぎり	鶏もも、牛乳、脱脂粉 乳、ツナ、寒天、鶏ひき 肉	コッペパン(保育園)、 砂糖、なたね油、米、た べっこビスケット	たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、キャベツ、きゅ うり、コーン、ぶどう ジュース	587(530) 22.1(20.1) 17.4(16.7) 1.6(1.4)
27	土	麦茶 おせんべい	ピビンバ丼 野菜スープ りんごゼリー	麦茶 きつねおにぎり	ぶたひき肉、みそ、豆 腐、寒天、油揚げ	米、なたね油、砂糖、ご ま油、白いりごま、じゃ がいも、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	533(443) 16(13.3) 13(10.5) 0.9(1)
29	月	牛乳 おせんべい	ごはん 擬製豆腐 キャベツのごま和え なすとじゃがいものみそ汁	牛乳 かえるちゃんの クッキー 	鶏ひき肉、卵、豆腐、厚 揚げ、みそ、牛乳、脱脂 粉乳	米、なたね油、砂糖、白 すりごま、じゃがいも、 薄力粉、バター、せんべ い	にんじん、たまねぎ、干 しいたけ、ほうれんそ う、キャベツ、なす	512(466) 20.4(18.6) 18.1(16.5) 1.5(1.5)
30	火	牛乳 きなこせんべい	 夏越の祓(なごしのはらえ)  夏越ごはん 鮭のレモンバター焼き 冬瓜と豚肉のみそ汁	ジョア あじさいゼリー おせんべい	さけ、豚ばら、油揚げ、 みそ、ジョア マスカッ ト、寒天、牛乳	米、片栗粉、薄力粉、な たね油、砂糖、バター、 せんべい、きなこせんべ い	コーン、たまねぎ、かぼ ちゃ、レモン、とうが ん、にんじん、ぶどう ジュース、りんごジュ ース	553(493) 23.8(21.6) 12.1(11.9) 1.7(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。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、「ハイハイ」と牛乳になります。
・6/24(水)のおやつにズッキーニが出ます。食べたことがなく、アレルギーの心配がある方は除去対応しますので、担任にご連絡をお願いいたします。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I初キ-(kcal)	546	544	440	492
ﾀﾞﾊﾞｸ(g)	22.5	21.7	18.1	19.8
脂質(g)	15.2	19.2	12.2	17.6
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.5	1.5