



3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8年7月
くまの子倶楽部三宅保育園本館

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人1日(kcal) タンパク(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)	
1	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん なすとそぼろのみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	牛乳 かぼちゃ煮蒸しパン	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 高野豆腐、みそ、鶏も も、油揚げ、牛乳、豆乳	米、ごま油、砂糖、はる さめ、白いりごま、ホッ トケーキミックス、なた ね油、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、な す、しょうが、もやし、 きゅうり、だいこん、ほ うれんそう、かぼちゃ	529(481) 22.7(20.3) 18.8(17.3) 1.5(1.2)
2	木	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ 青菜の磯和え 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、焼きのり、油揚 げ、みそ、牛乳、きなこ	米、カレー粉、片栗粉、 なたね油、じゃがいも、 砂糖、黒砂糖(完了食は 除去)、せんべい	しょうが、にんにく、こ まつな、ほうれんそう、 もやし、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、バナナ	512(465) 20.9(19.1) 18.1(16.8) 1.5(1.5)
3	金	牛乳 ビスケット	コッペパン ヨサクファームの 夏野菜ソースハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 きつねおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、ツナ、ベーコン、 牛乳、油揚げ	コッペパン、片栗粉、な たね油、砂糖、マヨドレ (アレルギーフリー)、 米、たべっこビスケット	たまねぎ、なす、ズッ キーニ、トマト、キャベ ツ、にんじん、きゅう り、かぼちゃ	562(511) 25(22.6) 21.7(20.4) 1.7(1.7)
4	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス キャベツと豆腐のスープ バナナ	麦茶 きなこサンド	ぶたひき肉、豆腐、きな こ、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね 油、角型食パン、砂糖、 バター、せんべい	たまねぎ、にんじん、し めじ、キャベツ、コー ン、バナナ	546(456) 18.7(15.4) 15.3(12.2) 1.7(1.5)
6	月	牛乳 おせんべい	ごはん 酢鶏 三色ナムル わかめスープ	牛乳 レアチーズケーキ	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、クリー ム、寒天、豆乳	米、片栗粉、なたね油、 じゃがいも、砂糖、白いり ごま、ごま油、グラニュー 糖、米粉、いちごジャム、 せんべい	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、もやし、こま つな、コーン、だいに ん、レモン	588(525) 17.8(16.9) 23.7(21.1) 1.2(1.2)
7	火	牛乳 きなこせんべい	たんぱくメニュー スーパースターカレー 天の川スープ かき氷ゼリー	牛乳 七タクッキー	ぶたひき肉、焼きのり、 ベーコン、寒天、牛乳、 脱脂粉乳、ココアパウ ダー	米、カレー粉、じゃがい も、なたね油、カレー ウ、はるさめ、カルピス、 砂糖、薄力粉、バター、き なこせんべい	たまねぎ、にんじん、 レーズン、オクラ、キャ ベツ、コーン、ぶどう ジュース、オレンジ ジュース、かぼちゃ	643(568) 18.2(17.1) 21.6(19.5) 1.3(1.4)
8	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 赤魚の玉ねぎソース キャベツのごま和え 夏野菜の豚汁	牛乳 ミルクココアトースト	赤魚、豚ばら、油揚げ、 みそ、牛乳、脱脂粉乳、 ココアパウダー	米、なたね油、片栗粉、砂 糖、白すりごま、しらたき、 角型食パン、グラニュー糖、 バター、シロップ、かぼちゃ ポーロ	しょうが、にんにく、た まねぎ、にんじん、キャ ベツ、かぼちゃ、とうが ん	571(512) 23.9(21.3) 20.5(18.7) 1.8(1.6)
9	木	牛乳 おせんべい	ごはん 五目旨煮 キャベツのみそ汁 昆布の佃煮 オレンジ	牛乳 マカロニの トマトソース	鶏もも、高野豆腐、油揚 げ、みそ、刻み昆布、牛 乳、ツナ	米、砂糖、なたね油、白 いりごま、マカロニ、せ んべい	にんじん、だいこん、干 しいたけ、キャベツ、 たまねぎ、ネーブル、ト マト	521(473) 22.4(20.5) 16.4(15.3) 2.2(1.8)
10	金	ジョア ビスケット	夏野菜の和風スパゲティ ヨサクファームの いろいろポテトサラダ 牧場の朝ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	豚ばら、ツナ、牧場の朝 ヨーグルト、牛乳、わか めふりかけ、ジョア マ スカット	スパゲッティ、なたね油、バ ター、メークイン、アンデス レッド、ノーザンピー、マ ヨドレ(アレルギーフ リー)、米、たべっこビス ケット	たまねぎ、なす、ズッ キーニ、コーン、にんじ ん、きゅうり	590(546) 19.4(20.2) 19.7(16.5) 0.8(0.8)
11	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ ぶどうゼリー	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、み そ、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	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 コーン、ぶどうジュース	531(441) 17.5(14.3) 11(8.8) 1.3(1.1)
13	月	牛乳 おせんべい	ごはん 夏野菜オムレツ きゅうりのピクルス なすのみそ汁	焼きとうもろこし グレープゼリー 牛乳	卵、ぶたひき肉、豆乳、 油揚げ、みそ、牛乳、寒 天	米、なたね油、砂糖、ご ま油、じゃがいも、せん べい	トマト、かぼちゃ、たま ねぎ、きゅうり、にんじ ん、なす、とうもろこ し、ぶどうジュース	516(469) 20.7(18.9) 17.2(16.1) 1.6(1.5)
14	火	牛乳 きなこせんべい	とうもろこしごはん 鶏肉の照り焼き 青菜の磯和え さつまいものみそ汁 宮古島のもずく酢	牛乳 いちごジャムサンド	鶏もも、焼きのり、油揚 げ、みそ、もずく、牛乳	米、砂糖、さつまいも、 角型食パン、いちごジャ ム、きなこせんべい	とうもろこし、こまつ な、ほうれんそう、もや し、にんじん、たまねぎ	546(473) 23.3(20.7) 16.5(15.3) 2.4(2.2)
15	水	さいたま有機都市計画×くまの子倶楽部 牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん(ほたる米) 鮭のポテマヨ焼き フレッシュトマト 緑なすのみそ汁 オクラ納豆	牛乳 バターナッツがぼちゃの スイートポテト アスパラビスケット	さけ、脱脂粉乳、豆乳、 油揚げ、みそ、納豆、かつ お節、牛乳	米、なたね油、じゃがい も、マヨドレ(アレル ギーフリー)、砂糖、バ ター、ビスケット、かぼ ちゃポーロ	トマト、緑なす、たまね ぎ、オクラ、バターナッ ツがぼちゃ	501(457) 25.6(22.4) 13.5(12.8) 1.3(1.3)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I総計-(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)	
16	木	牛乳 おせんべい	冷やし肉わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツときゅうりの浅漬け	おかかチーズおにぎり 牛乳	豚もも、豚ばら、わかめ、ぶたひき肉、チーズ、かつお節、牛乳	食塩なしうどん、砂糖、なたね油、片栗粉、米、せんべい	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	509(462) 18.8(17.6) 17.1(16) 1.7(1.7)
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜サラダ なめこのみそ汁	牛乳 ごまドーナツ	豚もも、豚ばら、ツナ、豆腐、みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス、ごま、なたね油、グラニュー糖、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、こまつな、キャベツ、なめこ、根深ねぎ	543(490) 20(18.2) 23(21.3) 1.5(1.5)
18	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス 野菜スープ バナナ	麦茶 きなこサンド	ぶたひき肉、豆腐、きなこ、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、砂糖、バター、せんべい	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、コーン、バナナ	546(456) 18.7(15.4) 15.3(12.2) 1.7(1.5)
21	火	牛乳 きなこせんべい	 ご当地めんの日  冷やしラーメン 鶏肉のごまみそ焼き だし	牛乳 ひじきおにぎり	わかめ、鶏もも、みそ、刻み昆布、かつお節、牛乳、ひじき、油揚げ	中華めん、ごま油、砂糖、白すりごま、米、きなこせんべい	にんにく、コーン、もやし、なす、きゅうり、オクラ、にんじん	608(540) 27.1(24) 17.2(16.1) 2.3(2.2)
22	水	牛乳 かぼちゃポーロ	チキンカレー ツナコーンサラダ バナナ	牛乳 黒糖きなこ揚げパン	鶏もも、ツナ、牛乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、砂糖、コッペパン、黒砂糖（完了食は除去）、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	565(511) 20.2(18.3) 18.7(17.1) 1.1(1)
23	木	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん ぶりの照り焼き キャベツのごま和え かぼちゃと大豆のみそ汁	牛乳 豆乳くすもち	あおのり、かつお節、ぶり、だいず、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、きなこ	米、白すりごま、砂糖、なたね油、片栗粉、黒砂糖（完了食は除去）、せんべい	しょうが、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ	553(498) 24.9(22) 20.5(18.7) 1.5(1.4)
24	金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが わかめサラダ 切干大根のみそ汁	牛乳 コーンフレークヨーグルト	豚ばら、わかめ、みそ、油揚げ、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、しらたき、なたね油、砂糖、ごま油、コーンフレーク（シュガー）、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、切干大根	590(532) 18(17) 25.1(22.9) 1.5(1.5)
25	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ ぶどうゼリー	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、みそ、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	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、コーン、ぶどうジュース	531(441) 17.5(14.3) 11(8.8) 1.3(1.1)
27	月	牛乳 おせんべい	ごはん マーボー春雨 蒸しとうもろこし 豆腐スープ	牛乳 チーズいももち	ぶたひき肉、鶏ひき肉、みそ、豆腐、わかめ、鶏もも、牛乳、豆乳、ビザ用チーズ	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、なたね油、せんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、とうもろこし	524(473) 22.6(20.5) 17.3(16.1) 1.5(1.4)
28	火	牛乳 きなこせんべい	カレーうどん 切り干し大根の煮物 りんごゼリー	牛乳 チャーハンおにぎり	鶏もも、竹輪、寒天、牛乳、ツナ	食塩なしうどん、なたね油、カレールウ、片栗粉、砂糖、米、ごま油、マヨドレ（アレルギーフリー）、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、切干大根、ごぼう、さやいんげん、りんごジュース、根深ねぎ、コーン	526(477) 15.8(15.1) 14.9(14.4) 1.7(1.7)
29	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん フリフリチキン ロミロミサラダ 野菜スープ	 お誕生日会おやつ  牛乳 ひまわりクッキー	鶏もも、ツナ、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、ココアパウダー	米、砂糖、りんごジャム、なたね油、さつまいも、薄力粉、バター、かぼちゃポーロ	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	590(529) 21.4(19.3) 23.6(21) 1.5(1.4)
30	木	牛乳 おせんべい 	ごはん たらのかば焼き ヨサクモロヘイヤのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 のりマヨトースト	すけとうだら、ツナ、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳、あおのり	米、片栗粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、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、にんじん、もやし、モロヘイヤ、たまねぎ	518(469) 23.3(20.8) 16.3(15.4) 2.3(1.9)
31	金	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 冬瓜のスープ 宮古島のもすく酢 すいか	ジョア サモサ	ぶたひき肉、みそ、ベーコン、もすく、ジョアマスカット、ツナ、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、カレー粉、ぎょうざの皮、たべっこビスケット	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、とうがん、コーン、すいか	522(473) 19.2(17.9) 16.8(16.4) 1.2(1.4)

・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」牛乳になります。
 ・7月は季節の食材としてズッキーニ、もすく、モロヘイヤが出ます。
 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総計-(kcal)	546	552	440	498
タバク(g)	22.5	21.5	18.1	19.7
脂質(g)	15.2	19	12.2	17.5
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.5	1.5