



3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8年9月
くまの子俱樂部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分(kcal) タバク(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	火	牛乳 きなこせんべい	 防災の日メニュー  わかめごはん 豚汁 みかん缶	牛乳 米粉クッキー ミレービスケット	わかめふりかけ、豚ばら、油揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、じゃがいも、しらたき、災害用米粉クッキー、ミレービスケット、きなこせんべい	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、みかん缶	519(468) 12.4(12.2) 18.7(17.3) 0.9(1)
2	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん チキンチキンごぼう キャベツのごま和え なすとじゃがいものみそ汁	牛乳 きなこクリームサンド	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白すりごま、じゃがいも、角型食パン、バター、コーンスターチ、かぼちゃポーロ	ごぼう、にんじん、キャベツ、なす、たまねぎ	553(502) 24(21.3) 20.9(18.9) 1.9(1.7)
3	木	牛乳 おせんべい 	ごはん 鮭のポテマヨ焼き きゅうりの浅漬け キャベツのみそ汁 ピーマンとツナの佃煮	牛乳 まっくろくろ ドーナツ	さけ、豆乳、油揚げ、みそ、ツナ、牛乳、豆腐	米、なたね油、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、白すりごま、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス、黒すりごま、グラニュー糖、せんべい	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	522(474) 24.9(22.1) 17.4(16.1) 1.6(1.6)
4	金	牛乳 ビスケット	 ご当地めんの日  長崎ちゃんぽん 小松菜サラダ 梨	牛乳 昆布おかかおにぎり	豚ばら、かまぼこ(アレルギーフリー)、ツナ、牛乳、かつお節、塩昆布	中華めん、なたね油、ごま油、砂糖、米、白いりごま、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、こねぎ、こまつな、梨	550(499) 19.8(18.6) 21.6(20.1) 2.1(2)
5	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 野菜と豆腐のスープ ぶどうゼリー	麦茶 わかめおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、寒天、わかめふりかけ	米、米粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、せんべい	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、コーン、ぶどうジュース	521(434) 14.8(12.2) 9.7(7.8) 0.8(0.8)
7	月	牛乳 おせんべい	ごはん コーンフレークチキン キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	牛乳 大学かぼちゃ	鶏もも、かつお節、厚揚げ、みそ、牛乳	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、なたね油、砂糖、黒いりごま、せんべい	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ	505(459) 21.7(19.7) 17.9(16.6) 1.8(1.8)
8	火	牛乳 きなこせんべい	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 マカロニキーマカレー	油揚げ、ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、マカロニ、なたね油、カレールウ、きなこせんべい	にんじん、根深ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、トマト、トマト缶	542(488) 23.9(21.4) 20(18.3) 1.5(1.4)
9	水	牛乳 かぼちゃポーロ	まるパン バターナッツときのこのクリームシチュー フレンチサラダ 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、寒天、みそ	コッペパン(保育園)、砂糖、なたね油、米、かぼちゃポーロ	たまねぎ、バターナッツかぼちゃ、にんじん、しめじ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、ぶどうジュース	560(508) 19(17.4) 16.6(15.5) 1.7(1.4)
10	木	牛乳 おせんべい	ごはん 赤魚のピザ焼き 春雨サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 マヨコーントースト	赤魚、ピザ用チーズ、油揚げ、みそ、牛乳	米、はるさめ、白いりごま、砂糖、ごま油、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン	503(460) 22.1(20.2) 15(14.2) 2.1(2.1)
11	金	ジョア ビスケット	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	牛乳 チーズいもち	ぶたひき肉、豆腐、みそ、鶏もも、牛乳、豆乳、ピザ用チーズ、ジョア(マスカット味)	米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、なたね油、たべっこビスケット	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、コーン、バナナ	529(497) 23.4(23.2) 18.2(15) 1.6(1.5)
12	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 大根のみそ汁 バナナ	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、あおのり	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、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、だいこん、バナナ	500(418) 15.9(13.2) 13.1(10.4) 1.3(1.3)
14	月	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん 千草焼き 切り干し大根の煮物 かぼちゃと大豆のみそ汁	牛乳 バナナコーンフレーク ヨーグルト	あおのり、かつお節、卵、鶏ひき肉、竹輪、だいず、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、白すりごま、なたね油、砂糖、コーンフレーク(シュガー)、せんべい	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、さやえんどう、かぼちゃ、えのきたけ、バナナ	554(497) 21.7(19.7) 15.6(15) 2(1.9)
15	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 かりんとうパン	鶏もも、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、豆乳、脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、白すりごま、角型食パン、黒砂糖(完了食は除去)、バター、きなこせんべい	にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ	539(489) 23(20.7) 21.8(19.7) 1.8(1.8)

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)	
16	水	牛乳 かぼちゃポーロ 	ごはん(ほたる米) ぶりの玉ねぎレモンマリネ オクラとつるむらさきの 納豆和え きたかむいと 緑なすのみそ汁	牛乳 グランドベチカの ポテトフライ 	ぶり、納豆、かつお節、 油揚げ、みそ、牛乳	米、片栗粉、なたね油、 砂糖、きたかむい(じゃ がいも)、米粉、かぼ ちゃポーロ	しょうが、赤たまねぎ、 ピーマン、にんにく、レ モン果汁、オクラ、つる むらさき、緑なす	523(472) 23.2(20.7) 23.6(21) 1.7(1.5)
17	木	牛乳 おせんべい	みそコーンラーメン ピクルス りんごゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	みそ、ぶたひき肉、寒 天、牛乳、ひじき、油揚 げ	中華めん、砂糖、ごま 油、なたね油、米、せん べい	にんじん、キャベツ、もや し、根菜ねぎ、コーン、に んにく、しょうが、だいこ ん、きゅうり、りんご ジュース	514(466) 17.8(16.8) 13.1(12.9) 1.3(1.4)
18	金	牛乳 ビスケット	 秋分の日メニュー 秋の香りごはん つくねのみそ照り焼き けんちん汁 りんご	牛乳 2色おはぎ	鶏もも、油揚げ、鶏ひき 肉、豆腐、みそ、厚揚 げ、牛乳、きなこ	米、さつまいも、片栗 粉、なたね油、砂糖、さ といも、こしあん、た べっこビスケット	しめじ、まいたけ、にん じん、ごぼう、たまね ぎ、しょうが、だいこ ん、りんご	595(533) 25(22.5) 19.5(18.2) 1.5(1.4)
19	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 豆腐と野菜のスープ ぶどうゼリー	麦茶 わかめおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、寒 天、わかめふりかけ	米、米粉、なたね油、砂 糖、じゃがいも、せんべ い	にんにく、たまねぎ、に んじん、トマト缶、キャ ベツ、コーン、ぶどう ジュース	521(434) 14.8(12.2) 9.7(7.8) 0.8(0.8)
24	木	牛乳 おせんべい	ポークカレー ツナコーンサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 きなこバナナ (黒みつ)	豚もも、ツナ、ベーコ ン、牛乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね 油、カレールウ、砂糖、 黒砂糖(完了食は除 去)、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 コーン、とうがん、バナ ナ	551(497) 20.2(18.7) 17.7(16.5) 1.3(1.3)
25	金	牛乳 ビスケット	 お月見メニュー スーパー栄養ふりかけごはん カレイの煮つけ 梨ごまなます お月見汁	牛乳 お月見団子	あおのり、かつお節、か れい、豆腐、わかめ、牛 乳	米、白すりごま、砂糖、 さつまいも、片栗粉、た べっこビスケット	しょうが、なし、にんじ ん、だいこん、きゅう り、ほうれんそう、かぼ ちゃ	513(465) 21.7(19.7) 8.1(9.4) 2.2(2)
26	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 大根のみそ汁 バナナ	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、みそ、油揚 げ、かつお節、あおのり	米、なたね油、砂糖、ご ま油、白いりごま、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、だいこん、バナ ナ	500(418) 15.9(13.2) 13.1(10.4) 1.3(1.3)
28	月	牛乳 おせんべい	ナポリタン 愛敬さんの あいまさりポテサラ オレンジ 	牛乳 きつねおにぎり	豚ばら、豆乳、牛乳、油 揚げ	スパゲッティ、なたね油、 砂糖、あいまさり(じゃ がいも)、マヨドレ(アレ ルギーフリー)、米、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、オレンジ	608(546) 19.6(18.1) 21.4(19.5) 0.9(1)
29	火	牛乳 きなこせんべい	わかめごはん 炒り豆腐 ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 セルフサンドイッチ (りんごジャム)	わかめふりかけ、鶏ひき 肉、豆腐、かつお節、油 揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、 じゃがいも、角型食パ ン、きなこせんべい	にんじん、しめじ、干し いたけ、たまねぎ、しょう が、ほうれんそう、もや し、えのきたけ、りんご、 レモン果汁	559(498) 23.8(21.4) 14.8(14) 1.9(1.7)
30	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん かつおのかりん揚げ キャベツのごま和え 豚汁	 お誕生日会おやつ ジョア さつまいもクッキー	かつお、豚ばら、油揚 げ、みそ、ジョア マス カット、牛乳、脱脂粉乳	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、しらたき、薄力粉、さつまい も、バター、黒いりごま、かぼ ちゃポーロ	しょうが、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、だ いこん、ごぼう	627(556) 27.3(23.9) 19.5(17.8) 1.3(1.2)

・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。
・9月は季節の食材としてつるむらさきが出ます。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カロリー-(kcal)	546	546	440	493
タパク(g)	22.5	21.8	18.1	19.9
脂質(g)	15.2	18	12.2	16.6
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.5	1.6