



こんだてひょう



3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8年8月
くまの子俱樂部三宅保育園本館

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	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 りんごゼリー	麦茶 いちごジャムパン	わかめふりかけ、ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、コッペパン(保育園)、いちごジャム、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんごジュース	511(427) 15.5(12.7) 9.8(7.9) 1.2(1.1)
3	月	牛乳 おせんべい	ごはん ユーリンチー トマトときゅうりのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 マカロニ焼きそば	鶏もも、ツナ、油揚げ、みそ、牛乳、ぶたひき肉、あおのり	米、片栗粉、なたね油、ごま油、砂糖、さつまいも、マカロニ・スパゲッティ、せんべい	しょうが、にんにく、根深ねぎ、トマト、きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん	575(516) 22.9(20.8) 24.2(21.6) 1.7(1.7)
4	火	牛乳 きなこせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん たらもの南蛮漬 キャベツのおかか和え 夏野菜の豚汁	牛乳 焼きとうもろこし りんごゼリー	あおのり、かつお節、すけとうだら、豚ばら、油揚げ、みそ、牛乳、寒天	米、白すりごま、片栗粉、なたね油、砂糖、しらたき、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、キャベツ、えのきたけ、かぼちゃ、とうがん、コーン、りんごジュース	564(502) 22.8(20.3) 18.7(17.3) 2(1.8)
5	水	牛乳 かぼちゃポーロ	コッペパン ヨサクレッドムーンのクリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 みたらしもち	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳	コッペパン(保育園)、じゃがいも(レッドムーン)、砂糖、なたね油、米、片栗粉、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、ネーブル	526(480) 18.8(17.2) 15.3(14.4) 2.1(1.7)
6	木	牛乳 おせんべい	ごはん つくねの照り焼き ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	牛乳 バナナみかんヨーグルト アスパラビスケット	鶏ひき肉、豆腐、ひじき、だいず、竹輪、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、片栗粉、砂糖、なたね油、ビスケット、せんべい	たまねぎ、しょうが、にんじん、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、切干大根、バナナ、みかん缶	523(474) 23.4(21.3) 16(14.8) 1.6(1.6)
7	金	ジョア ビスケット	ごはん ぶりのスタミナみそ照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ キャベツとじゃがいものみそ汁 宮古島のもずく酢	牛乳 きなこドーナツ	ぶり、みそ、鶏ひき肉、油揚げ、もずく、牛乳、豆腐、豆乳、きなこ、ジョア マスカット	米、砂糖、ごま油、片栗粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、なたね油、たべっこビスケット	しょうが、にんにく、根深ねぎ、とうがん、にんじん、たまねぎ、キャベツ	554(520) 25.8(25.1) 21.1(17.5) 1.8(1.7)
8	土	麦茶 おせんべい	カレーライス スープ バナナ	麦茶 きつねおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、油揚げ	米、じゃがいも、なたね油、カレーウ、砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ	520(435) 15.7(13.1) 11.2(9.1) 1.1(1.1)
10	月	牛乳 おせんべい	ごはん ヨサク水なすとピーマンの豚みそ炒め キャベツときゅうりの浅漬 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 パリパリピザ	豚もも、豚ばら、みそ、豆腐、わかめ、牛乳、ピザ用チーズ、あおのり	米、片栗粉、なたね油、砂糖、ぎょうざの皮、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	にんじん、水なす、ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	513(467) 19.8(18) 24.5(21.9) 1.6(1.5)
12	水	牛乳 かぼちゃポーロ	冷やしきつねうどん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え バナナ	牛乳 わかめおにぎり	油揚げ、わかめ、鶏もも、かつお節、牛乳、わかめふりかけ	食塩なしうどん、砂糖、米、かぼちゃポーロ	こまつな、もやし、にんじん、バナナ	510(464) 22(19.7) 16.5(15.4) 1.4(1.3)
13	木	牛乳 おせんべい	ごはん チリコンカン きゅうりのピクルス 冬瓜のスープ	牛乳 ホットケーキ	ぶたひき肉、だいず、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、鉄分カルシウムヨーグルト	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、カレー粉、ごま油、ホットケーキミックス、マヨドレ(アレルギーフリー)、メープルシロップ、せんべい	にんじん、たまねぎ、なす、トマト缶、きゅうり、とうがん、コーン	547(491) 20.4(18.7) 17.3(16.2) 1.3(1.4)
14	金	牛乳 ビスケット	カレーライス ツナコーンサラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 マカロニきなこ(黒みつ)	ぶたひき肉、ツナ、高野豆腐、みそ、牛乳、きなこ	米、じゃがいも、なたね油、カレーウ、砂糖、マカロニ・スパゲッティ、黒砂糖(完了食は除去)、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、切干大根	587(533) 23.6(21.2) 18.1(17.4) 1.6(1.5)
15	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 りんごゼリー	麦茶 いちごジャムパン	わかめふりかけ、ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、コッペパン(保育園)、いちごジャム、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんごジュース	511(427) 15.5(12.7) 9.8(7.9) 1.2(1.1)
17	月	牛乳 おせんべい	ご当地めんの日 ソーキそば 人参しりしり 梨	牛乳 じゅーしーおにぎり	豚もも、豚ばら、かまぼこ、ツナ、厚揚げ、みそ、牛乳、ぶたひき肉、ひじき、竹輪	干し中華めん、砂糖、ごま油、さつまいも、米、せんべい	こねぎ、にんじん、ごぼう、梨、たまねぎ	556(500) 22.7(20.7) 19.3(17.7) 1.9(1.8)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1食分 - (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)		
18	火	牛乳 きなこせんべい 	ごはん 鮭のオーロラソース キャベツのごま和え 冬瓜と豚肉のみそ汁 宮古島のみそ酢	牛乳 のりしお ポテトフライ	さけ、豚ばら、油揚げ、 みそ、もずく、牛乳、あ おのり	米、なたね油、マヨドレ (アレルギーフリー)、 白すりごま、砂糖、じゃ がいも、きなこせんべい	にんじん、キャベツ、と うがん、たまねぎ	533(481) 23.5(21.4) 21.4(19.3) 1.8(1.9)	
19	水	牛乳 かぼちゃポーロ 	ごはん(ほたる米) タンドリーチキン 空心菜のナムル 赤玉ねぎときたかむいの コンソメスープ オクラとモロヘイヤの ネバネバ納豆	牛乳 バターナッツの スイートポテト アスパラビスケット 	鶏もも、ベーコン、納 豆、かつお節、牛乳、脱 脂粉乳	米、マヨドレ(アレル ギーフリー)、カレー 粉、白いりごま、ごま 油、じゃがいも(きたか むい)、砂糖、バター、 ビスケット、かぼちゃ ポーロ	にんにく、空心菜、赤た まねぎ、オクラ、モロヘ イヤ、バターナッツかぼ ちゃ	532(483) 23.6(20.9) 19.7(18) 1.4(1.5)	
20	木	牛乳 おせんべい	ごはん カレー肉じゃが わかめサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ココア クリームサンド	豚ばら、わかめ、豆腐、 みそ、牛乳、脱脂粉乳、 ココアパウダー	米、じゃがいも、しらた き、なたね油、砂糖、カ レー粉、ごま油、角型食 パン、バター、コーンス ターチ、せんべい	たまねぎ、にんじん、も やし、キャベツ、なめ こ、根深ねぎ	589(525) 19(17.5) 25.7(22.8) 1.8(1.7)	
21	金	牛乳 ビスケット	ひじきふりかけごはん 赤魚の煮つけ 青菜の磯和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 黒糖きなこ ちんすこう	ひじき、かつお節、あこ うだい、焼きのり、油揚 げ、みそ、牛乳、きなこ	米、ごま油、砂糖、白い りごま、薄力粉、ラード、黒 砂糖(完了食は除去)、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	527(479) 21.1(19.1) 17.8(17.1) 1.6(1.6)	
22	土	麦茶 おせんべい 	カレーライス キャベツと豆腐のスープ バナナ	麦茶 きつねおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、油揚 げ	米、じゃがいも、なたね 油、カレールウ、砂糖、 せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、パナ ナ	520(435) 15.7(13.1) 11.2(9.1) 1.1(1.1)	
24	月	牛乳 おせんべい 	夏祭りメニューday1 焼きそば きゅうりの浅漬け お星さまポテト すいか	牛乳 かき氷ゼリー おせんべい 	豚ばら、あおのり、かつ お節、牛乳、寒天	中華めん、なたね油、砂 糖、フライドポテト、カ ルピス、せんべい	キャベツ、たまねぎ、に んじん、もやし、きゅう り、すいか、ぶどう ジュース、オレンジ ジュース	533(480) 16.3(15.4) 19.9(18.3) 1.2(1.2)	
25	火	牛乳 きなこせんべい 	夏祭りメニューday2 焼きおにぎり 鶏肉ののり塩唐揚げ 冷やしトマト 焼きとうもろこし (乳児)きなこバナナ (幼児)チョコバナナ	牛乳 たこ焼きポテト 	鶏もも、あおのり、牛 乳、豆乳、かつお節、き なこ、ココアパウダー	米、ごま油、片栗粉、な たね油、じゃがいも、砂 糖、マヨドレ(アレル ギーフリー)、きなこせ んべい	しょうが、にんにく、 コーン、バナナ、にんじ ん、キャベツ、トマト	608(588) 22.4(21.9) 22.1(20.3) 1.4(1.3)	
26	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん たらのカレー照り焼き ポテトサラダ なすのみそ汁 ヨサクゴーヤふりかけ	牛乳 ピザトースト 	すけとうだら、厚揚げ、 みそ、ツナ、かつお節、 牛乳、ベーコン、ピザ用 チーズ	米、砂糖、カレー粉、なた ね油、じゃがいも、マヨド レ(アレルギーフリー)、 ごま油、白すりごま、角型 食パン、かぼちゃポーロ	にんにく、にんじん、 コーン、きゅうり、な す、たまねぎ、ゴーヤ、 ピーマン	503(461) 23.6(21.1) 15.3(14.4) 2.2(1.9)	
27	木	牛乳 おせんべい	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのピクルス キャベツのみそ汁	牛乳 コーンフレークヨーグルト	ぶたひき肉、厚揚げ、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、じゃがいも、なたね 油、砂糖、片栗粉、ごま 油、コーンフレーク(シュ ガー)、せんべい	にんじん、たまねぎ、 しょうが、きゅうり、 キャベツ	521(471) 20.6(19) 18.3(16.8) 1.2(1.3)	
28	金	牛乳 ビスケット	大豆茶飯 ひじき入り卵焼き キャベツときゅうりの浅漬け なめこのみそ汁	牛乳 かぼちゃの マーブルケーキ	だいた、卵、鶏ひき肉、ひ じき、豆腐、みそ、牛乳、 鉄分カルシウムヨーグル ト、脱脂粉乳、ココアパウ ダー	米、なたね油、砂糖、 ホットケーキミックス、 バター、たべっこビス ケット	干しいたけ、にんじ ん、キャベツ、きゅう り、なめこ、根深ねぎ、 かぼちゃ	500(460) 21.4(19.4) 16.2(15.7) 2.3(1.9)	
29	土	麦茶 おせんべい 	タコライス 野菜スープ バナナ	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、ツナ	米、なたね油、砂糖、マ ヨドレ(アレルギーフ リー)、じゃがいも、せ んべい	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、ト マト缶、キャベツ、コー ン、バナナ	516(431) 16(13.2) 12.4(9.9) 1(1)	
31	月	牛乳 おせんべい 	ヨサク夏野菜の トッピングカレー 小松菜サラダ すいか	お誕生日会おやつ ジョア きんぎょクッキー 	鶏もも、ツナ、ジョア マスカット、牛乳、脱脂 粉乳	米、なたね油、カレール ウ、ごま油、砂糖、薄力 粉、バター、せんべい	たまねぎ、にんじん、か ぼちゃ、オクラ、なす、 こまつな、キャベツ、す いか	591(524) 18.4(17.3) 17.1(16) 1(1.1)	
・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。 ・8月は季節の食材として もずく、空心菜、モロヘイヤ、ゴーヤ 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		目標値		
					月平均		月平均		
					1食分 - (kcal)	546	545	440	495
					タンパク (g)	22.5	21.6	18.1	19.8
脂質 (g)	15.2	19.2	12.2	17.6					
食塩相当量 (g)	1.6	1.6	1.5	1.6					