



3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8年10月
くまの子俱樂部三室保育園

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人1日 - (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	木	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 青菜の磯和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 マカロニきなこと (黒みつ)	豚ばら、焼きのり、豆腐、みそ、牛乳、きなこと	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、マカロニ・スパゲッティ、黒砂糖(完了食は除去)、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、もやし、なめこ、根深ねぎ	593(527) 20.1(18.5) 24.3(21.7) 1.4(1.4)
2	金	牛乳 ビスケット	ソイ丼 フレンチサラダ りんご	牛乳 大学芋	ぶたひき肉、だいず、ベーコン、牛乳	米、なたね油、カレーうどん、砂糖、さつまいも、黒いりごま、たべっこビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	569(516) 18.9(17.5) 19.2(18.1) 1.6(1.4)
3	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 わかめスープ バナナ	麦茶 きつねおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、油揚げ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、せんべい	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、コーン、だいこん、バナナ	515(428) 18.3(15) 11.9(9.5) 1.3(1.1)
5	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の浅漬け けんちん汁	牛乳 レアチーズケーキ	鶏もも、豆腐、みそ、牛乳、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳、クリーム、寒天、豆乳	米、砂糖、しらたき、なたね油、グラニュー糖、米粉、いちごジャム、せんべい	はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、レモン	574(508) 22.5(20.5) 23(20.6) 1.6(1.4)
6	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鮭のレモンバターソース あおのりポテト 大根のみそ汁 ヨサクおくら納豆	牛乳 やきびん	さけ、あおのり、油揚げ、みそ、納豆、かつお節、牛乳、ピザ用チーズ	米、米粉、バター、じゃがいも、片栗粉、きなこせんべい	レモン、だいこん、たまねぎ、オクラ、にんじん	502(457) 26(22.9) 12.3(11.9) 2.2(2.1)
7	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ビーンズハヤシライス マセドアンサラダ バナナ	牛乳 ミルク揚げパン	豚もも、だいず、牛乳、脱脂粉乳	米、なたね油、米粉、砂糖、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、コッペパン(保育園)、グラニュー糖、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、コーン、きゅうり、バナナ	563(510) 20.5(18.4) 15.9(15) 1.3(1.3)
8	木	牛乳 おせんべい	ごはん しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 りんごと黒糖の 蒸しパン	豆腐、ぶたひき肉、鶏ひき肉、わかめ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、しゅうまいの皮、はるさめ、白いりごま、ホットケーキミックス、なたね油、黒砂糖(完了食は除去)、せんべい	たまねぎ、干しいたけ、コーン、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご	513(463) 18.9(17.6) 16.2(15.2) 1.2(1.3)
9	金	ジョア ビスケット	 ご当地めんの日  おあげさんの 関西風だしうどん (幼児)ちくわさつまいも天ぷら (乳児)たらさつまいも天ぷら ほうれん草と白菜のお浸し	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	油揚げ、竹輪(幼児)、たら(乳児)、あおのり、かつお節、牛乳、鶏ひき肉、ジョア(マスカット味)	食塩なしうどん、砂糖、さつまいも、なたね油、薄力粉、米、ごま油、たべっこビスケット	こねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ごぼう	510(483) 18.8(19.3) 15.4(13) 1.9(1.8)
10	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツのみそ汁 りんごゼリー	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天	米、じゃがいも、なたね油、カレーうどん、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんごジュース	517(416) 16.2(13.1) 12.2(9.8) 1.5(1.3)
13	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん マーボー大根 中華スープ りんご	牛乳 パン粉クッキー	ぶたひき肉、厚揚げ、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、パン粉、薄力粉、バター、なたね油、きなこせんべい	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、にんにく、コーン、りんご、レーズン	523(469) 15.7(15.2) 16.7(15.7) 1.4(1.3)
14	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ひじきごはん たら南蛮漬け 切り干し大根のごま和え かぼちゃと大豆のみそ汁	牛乳 さつまいもも (みたらし)	ひじき、油揚げ、すけとうたら、だいず、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、白すりごま、さつまいも、かぼちゃポーロ	にんじん、しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんにく、切干大根、こまつな、かぼちゃ、えのきたけ	553(498) 21.2(19) 14.5(14) 2.2(1.8)
15	木	牛乳 おせんべい	 ヨサク揚げなすの 和風スパゲティ フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 きのこおにぎり	豚ばら、ツナ、寒天、牛乳	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、バター、砂糖、米、せんべい	なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、コーン、りんごジュース、しめじ、えのきたけ、まいだけ	558(501) 17.6(16.5) 17.8(16.5) 1(1)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分(kcal) たんぱく(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	金	牛乳 ビスケット	ごはん 揚げ豆腐 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 ミルクココアトースト	鶏ひき肉、卵、豆腐、豚ばら、みそ、油揚げ、牛乳、脱脂粉乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いうりごま、角型食パン、グラニュー糖、バター、シロップ、たべっこビスケット	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、だいこん、はくさい	537(490) 21.4(19.7) 20.6(19.3) 1.8(1.7)
17	土	麦茶 おせんべい	焼きそば じゃがいものみそ汁 バナナ	麦茶 ツナマヨおにぎり	ぶたひき肉、かつお節、油揚げ、みそ、ツナ	中華めん、なたね油、砂糖、じゃがいも、米、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	510(426) 18.3(14.9) 13.7(10.7) 1.6(1.4)
19	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれんそうのごま和え 味噌汁	牛乳 豆乳くずもち	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳、きなこと	米、片栗粉、なたね油、白すりごま、砂糖、じゃがいも、黒砂糖、せんべい	しょうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、もやし、なす、たまねぎ	544(491) 22.9(20.6) 20.8(18.9) 1.4(1.4)
20	火	牛乳 きなこせんべい	コッペパン ポテトミートグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 きつねおにぎり	ぶたひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、油揚げ	コッペパン(保育園)、じゃがいも、米粉、なたね油、砂糖、米、きなこせんべい	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、だいこん	545(494) 21(19) 19.4(17.7) 1.5(1.5)
21	水	牛乳 かぼちゃポーロ	さいたま有機都市計画×くまの子倶楽部 新米ごはん(ぼたる米) あいまさりじゃがと里芋のコロッケ つるむらさきのおひたし おくらと玉ねぎのみそ汁	牛乳 紅はるかの スイートポテト	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、さといも、あいまさり(じゃがいも)、なたね油、薄力粉、パン粉、紅はるか(さつまいも)、バター、砂糖、かぼちゃポーロ	たまねぎ、つるむらさき、オクラ	551(494) 16.8(15.7) 19.1(17.6) 1.4(1.3)
22	木	牛乳 おせんべい	ビビンバ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 カレーマヨトースト	ぶたひき肉、みそ、豆腐、わかめ、鶏もも、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いうりごま、角型食パン、マヨドレ(アレルギーフリー)、カレー粉、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、オレンジ、コーン	583(521) 22.8(20.8) 21.5(19.5) 1.5(1.5)
23	金	牛乳 ビスケット	スーパー米糴ふりかけごはん ぶりのみそ照り焼き 小松菜サラダ 沢煮椀	牛乳 コンソメポテト	あおりの、かつお節、ぶり、みそ、ツナ、厚揚げ、牛乳	米、白すりごま、砂糖、ごま油、しらたき、じゃがいも、なたね油、カレー粉、たべっこビスケット	しょうが、ごまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう	542(489) 22.7(20.6) 23(21.2) 1.6(1.4)
24	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 わかめスープ バナナ	麦茶 きつねおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、みそ、わかめ、油揚げ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、せんべい	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、コーン、だいこん、バナナ	515(428) 18.3(15) 11.9(9.5) 1.3(1.1)
26	月	牛乳 おせんべい	さつまいもごはん 赤魚のもみじ焼き 五目旨煮 キャベツのみそ汁	牛乳 ミレービスケット ぶどうゼリー	あこうだい、鶏もも、高野豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、寒天	米、さつまいも、黒いうりごま、マヨドレ(アレルギーフリー)、砂糖、なたね油、ミレービスケット、せんべい	にんじん、だいこん、干ししいたけ、キャベツ、たまねぎ、グレープジュース	583(522) 30.2(26.5) 18.4(17) 2.1(1.9)
27	火	牛乳 きなこせんべい	あんかけ焼きそば わかめサラダ 牧場の朝ヨーグルト	牛乳 おかかチーズおにぎり	豚ばら、竹輪、わかめ、牧場の朝ヨーグルト、牛乳、チーズ、かつお節	中華めん、ごま油、砂糖、片栗粉、米、きなこせんべい	はくさい、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、しめじ、もやし、キャベツ	608(543) 20.6(18.7) 23.2(20.7) 1.5(1.5)
28	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのおかか和え 高野豆腐のみそ汁	お誕生日会おやつ 牛乳 メダルクッキー	豚もも、豚ばら、かつお節、高野豆腐、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、薄力粉、バター、砂糖、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、キャベツ、えのきたけ、切干大根	588(528) 20.7(18.5) 24.4(21.7) 1.5(1.3)
29	木	牛乳 おせんべい	ハロウィンメニュー ヨサクパンプキンカレー シャドーグリーンと ノーザンルビーのサラダ (幼児)チョコバナナ (幼児)きなこバナナ	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、きなこと(乳児)	米、なたね油、カレールウ、シャドーグリーン・ノーザンルビー(じゃがいも)、砂糖、ココアパウダー(幼児)、コーンフレーク(シュガー)、せんべい	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、きゅうり、バナナ	574(549) 20.4(20.4) 14.1(13.9) 1.1(1.2)
30	金	牛乳 ビスケット	ごはん フリフリチキン ピクルス 白菜とベーコンのスープ	ハロウィンおやつ ショア ハロウィンドーナツ	鶏もも、ベーコン、ショア(マスカット味)、豆腐、牛乳	米、砂糖、りんごジャム、ごま油、ホットケーキミックス、さつまいも、なたね油、グラニュー糖、たべっこビスケット、ココアパウダー	にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ	519(475) 21(19.3) 14.7(14.8) 1.4(1.4)
31	土	麦茶 おせんべい	カレーライス キャベツのみそ汁 りんごゼリー	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、寒天	米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、砂糖、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんごジュース	517(416) 16.2(13.1) 12.2(9.8) 1.5(1.3)
・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。					3歳以上児		3歳未満児	
					目標値		目標値	
					月平均		月平均	
					1人分(kcal)		1人分(kcal)	
					たんぱく(g)		たんぱく(g)	
					脂質(g)		脂質(g)	
					食塩相当量(g)		食塩相当量(g)	