



2026ねん

しんあい保育園(一般)

にち	よう	きゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう (きゅうしょくと3じおやつ)			10じおやつ
				さいろー：ねつとちからになるもの	あか：ちやにくやほねになるもの	みどり：からだのちやうしきととのえるもの	
1	もく	▲■きのこカレーrais こーるすろーサラダ きういふる一つ	ぎゅうにゅう くりすたるぜりー	こめ、じゃがいも、■たまごふし ようマヨネーズ、 さとう	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、ちーず	きゃべつ、たまねぎ、 きういふる一つ、にん じん、しめじ、しいた け、えりんぎ、こーん	じゅーず
2	きん	ごはん みにゼリー とりごぼうつくね きりほしだいこんに みそしる	ぎゅうにゅう ▲■すばてい なほりたん	こめ、▲すばて ていー、かたくり こ、さとう、あぶ ら	ぎゅうにゅう、と りひきにく、■き ぬごしどうふ、ぶ たひきにく、みそ、■ あぶらあげ	たまねぎ、なめこ、に んじん、ごぼう、き りほしだいこん、はね ぎ、びーまん、しい たけ、とまとひゅーれ	ぎゅうにゅう
3	ど	▲■まーぼーどうふどん ▲■ちゅうかスープ ばなな	ぎゅうにゅう ▲■ひすけつと	こめ、かたくり こ、さとう、こま あぶら	ぎゅうにゅう、■ きぬごしどうふ、 ぶたひきにく、あ かみそ、わかめ	ばなな、もやし、たま ねぎ、にんじん、びー まん、しいたけ、しょ うが、にんにく	ぎゅうにゅう
5	げつ	ごはん おれんじ ちぐさやき しるばーサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ▲◎かすてら	こめ、■たまごふ しようマヨネー ズ、はるさめ、さ とう	ぎゅうにゅう、◎ たまご、とりひき にく、なると、み そ、■あぶらあげ	おれんじ、だいこん、 きゅうり、ほうれんそ う、にんじん、こー ん、しいたけ、はねぎ	ぎゅうにゅう
6	か	ごはん ばなな ちんじゃがろーず なむる ▲■とうふスープ	ぎゅうにゅう とうふきなこドーナツ	こめ、▲■ほっ とけきこ、じゃが いも、あぶら、さ とう、こまあぶら、 こま、かたくりこ	ぎゅうにゅう、■ きぬごしどうふ、 ぶたにく、■きな こ	ばなな、もやし、にん じん、ほうれんそう、 ちんげんさい、びー まん、にんにく、しょう が	ぎゅうにゅう
7	すい	ごはん かき ▲たらのこうようあげ (いちご組：ばなな) ごますあえ みそしる	ぎゅうにゅう ふれんちトースト	こめ、▲しよくば ん、▲こむぎこ、 さとう、あぶら、 かたくりこ、すりこ ま、▲やきふ	ぎゅうにゅう、た ら、◎たまご、■ つな、みそ、わか め	かき、きゃべつ、たま ねぎ、にんじん、ばな な	ぎゅうにゅう
8	もく	☆りんご組職員イチオシ☆ ふる一つぼんち びびんば ぶろっこりーのちゅうかえ かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	こめ、さとう、こ まあぶら、かたく りこ、こま、あぶ ら	ぎゅうにゅう、ぶ たひきにく、◎た まご、◎きんした まご、だきこみわ かめ	ぶろっこりー、ばな な、ほうれんそう、も やし、みかんかん、ば いんかん、にんじん、えの きだけ、はねぎ、にんにく	じゅーず
9	きん	ごはん きういふる一つ とりにくのばーべきゅーソース かほちゃサラダ みそしる	ばななヨーグルト	こめ、■たまごふ しようマヨネー ズ、さとう	とりももにく、よ ーぐると、は む、みそ、■あぶ らあげ、わかめ	ばなな、かほちゃ、 きゃべつ、きういふ る一つ、みかんかん、 たまねぎ、きゅうり、にん じん、りんご、にんにく	ぎゅうにゅう
10	ど	たまごあんかけどん みそしる ばなな	ぎゅうにゅう ▲■せんべい	こめ、じゃがい も、かたくりこ、 さとう	ぎゅうにゅう、◎ たまご、なると、 みそ、わかめ	ばなな、たまねぎ、に んじん、しいたけ、ね ぎ	ぎゅうにゅう
12	げつ	すぽーつのひ					
13	か	ごはん おれんじ ▲■ほいこーろー きりほしだいこんのナムル すましじる	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	さつまいも、こ め、さとう、むえ んばたー、あぶ ら、こまあぶら、▲ やきふ、こま	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、なまく りーむ、わかめ、 ぶたひきにく	おれんじ、きゃべつ、 ほうれんそう、にん じん、びーまん、しい たけ、きりほしだいこん	ぎゅうにゅう
14	すい	ごはん りんご さばのにつけ (いちご組：にりんご) ▲■なっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう かりんとうトースト	こめ、▲しよくば ん、じゃがいも、 ばたー、さとう	ぎゅうにゅう、さ ん、■ひきわり なっとう、みそ、 かつおぶし	りんご、ほうれんそ う、きゃべつ、たま ねぎ、にんじん、はね ぎ、しょうが	ぎゅうにゅう
15	もく	☆「ばななくみ」おたのしみ☆ ▲■こーんスープ ごはん みにゼリー とりのからあげ ちーずサラダ	ぎゅうにゅう サイダーかん	こめ、かたくり こ、あぶら、▲こ むぎこ、ばたー、 さとう	ぎゅうにゅう、と りももにく、ちー ず	きゃべつ、くりーむ こーん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 こーん	ぎゅうにゅう
16	きん	ごはん きういふる一つ ▲■にこみハンバーグ ひじきサラダ ▲■きのこスープ	ぎゅうにゅう ▲■かれーひらふ	こめ、あぶら、▲ ばんこ、さとう、 かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶ たひきにく、■つ な、ういんなー、 ひじき	たまねぎ、きういふ る一つ、にんじん、 きゃべつ、きゅうり、 しめじ、えりんぎ、し いたけ、こーん、ぐりん びーず	ぎゅうにゅう

◎は鶏卵成分含有の食品・献立です。(卵殻カルシウム除く)
■は大豆成分含有の食品・献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)
▲は小麦成分含有の食品・献立です。(醤油・酢・麦茶を除く)

にちよう		きゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう (きゅうしょくと3じおやつ)			10じおやつ	
				きいろ：ねつとちからになるもの	あか：ちやにくやほねになるもの	みどり：からだのちやうしきととのえるもの		
17	ど	 うんどうかい 						
19	げつ	ごはん おれんじ ▲■はっほうさい はるさめサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう りんごのきもち	こめ、▲■ほっと けきこ、あぶ ら、さとう、はる さめ、かたくりこ、 こまあぶら、こま	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、◎たま ご、なると	おれんじ、きゃべつ、 りんご、たまねぎ、に んじん、きゅうり、た けのこ、ちんげんさい、し いたけ、いんげん、こーん	ぎゅうにゅう	
20	か	ごはん みにゼリー とうふのチーズだんご にくじゃが みそしる	ぎゅうにゅう ▲■◎あんぱん	こめ、じゃがい も、あぶら、かた くりこ、さとう	ぎゅうにゅう、■ もめんどうふ、ぶ たにく、ちーず、 ■つな、みそ、■あぶ らあげ	たまねぎ、もやし、し らたき、にんじん、は ねぎ、ぐりんびーず	ぎゅうにゅう	
21	すい	☆幼児わくわくランチ☆ みそしる ごはん ばなな ひじきいりにくだんご いそかびたし	ぎゅうにゅう さくらおにぎり	こめ、じゃがい も、かたくりこ、 こま、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶ たひきにく、み そ、わかめ、ひじ き、やきのり	ばなな、たまねぎ、ほ うれんそう、きゃべ つ、にんじん、しょう が	ぎゅうにゅう	
22	もく	ごはん きういふる一つ おやこやき さんしょくごまあえ みそしる	▲■にゅうめん	こめ、▲ゆでそう めん、さとう、す りごま	とりももにく、◎ たまご、■きぬご しどうふ、みそ	たまねぎ、ほうれんそ う、きういふる一つ、 にんじん、なめこ、 きゃべつ、はねぎ、ぐりん びーず	ぎゅうにゅう	
23	きん	くりごはん さけのみそマヨネーズやき ちくぜんに かき すましじる (いちご組：ばなな)	ぎゅうにゅう やきいも	さつまいも、こ め、くり、さとい も、■たまごふし ようマヨネーズ、さ とう、▲やきふ	ぎゅうにゅう、さ け、とりももに く、みそ、わかめ	かき、れんこん、にん じん、たけのこ、しい たけ、はねぎ、ぐりん びーず、ばなな	ぎゅうにゅう	
24	ど	▲■はやしらいす ▲■きゃべつのスープ ばなな	ぎゅうにゅう ■せんべい	こめ	ぎゅうにゅう、ぶ たにく	ばなな、たまねぎ、 きゃべつ、にんじん、 せろりー、こーん、ぐ りんびーず	ぎゅうにゅう	
26	げつ	ごはん おれんじ とりにくのマーマレードやき ひじきに けんちんみそしる	ぎゅうにゅう ふのラスク	こめ、さといも、 むえんばたー、▲ やきふ、マーマ レード、ばたー、さ とう、こまあぶら	ぎゅうにゅう、と りももにく、み そ、■あぶらあ げ、ひじき	おれんじ、だいこん、 にんじん、ごぼう、は ねぎ	ぎゅうにゅう	
27	か	ごはん きういふる一つ すべいんふうオムレツ まかにサラダ ▲■かぶのスープ	ぎゅうにゅう ▲■にくまん	こめ、じゃがい も、■たまごふし ようマヨネーズ、 ▲まかに、あぶ ら	ぎゅうにゅう、◎ たまご、はむ、 ペーこん	たまねぎ、きういふ る一つ、かぶ、きゅう り、ほうれんそう、にん じん、かぶのは、こーん	ぎゅうにゅう	
28	すい	ごはん りんご さわらのわふうフライ (いちご組：にりんご) すのもの (かぶ) みそしる	ぎゅうにゅう かほちゃじゃむサンド	こめ、▲しよくば ん、じゃがいも、 さとう、▲はん こ、あぶら、▲こむぎ こ、むえんばたー、こま	ぎゅうにゅう、さ ん、みそ、◎た まご、わかめ、な まくりーむ	りんご、かぶ、きゅう り、たまねぎ、かほ ちゃ、かぶのは、しょ うが	ぎゅうにゅう	
29	もく	しよくパン ▲■ばんぶきんシチュー ごまどれサラダ よーぐると	ぎゅうにゅう きんぴらおにぎり	▲しよくばん、こ め、■たまごふし ようマヨネーズ、 ばたー、▲こむぎ こ、すりこま、さとう	ぎゅうにゅう、よ ーぐると、とり ももにく	きゃべつ、にんじん、 たまねぎ、かほちゃ、 こーん、ごぼう	ぎゅうにゅう	
30	きん	おべんどうのひ			ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願いします		ぎゅうにゅう	
31	ど	すきやきぶどうどんぶり みそしる ばなな	ぎゅうにゅう ▲■せんべい	こめ、さとう、か たくりこ	ぎゅうにゅう、ぶ たにく、■やきど うふ、みそ、わか め	ばなな、たまねぎ、 きゃべつ、ねぎ、にん じん、しいたけ	ぎゅうにゅう	

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
今月はばなな組の希望を入れました

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	511 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	212 mg
	脂質	16.3 g	ビタミンC	34 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.9 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。