



2026年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの						きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの																	
1	月	ごはん ひじき入り肉団子 三色ごま和え みそ汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、▲■ホット ケーキ粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、すりこぎ、ごま	牛乳、豚ひき肉、 ■絹ごし豆腐、みそ、■きな粉、生わかめ、ひじき	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	牛乳	17	水	☆幼児わくわくランチ☆ みそ汁 ごはん バナナ 鶏ごぼうつくね 磯香浸し	牛乳 クリスタルゼリー	米、じゃがいも、 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 みそ、焼きのり	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	牛乳																
2	火	☆ばなな組お楽しみ献立☆ みそ汁 ごはん 鶏の唐揚げ ▲■納豆和え	カルピス サイダーかん	米、油、片栗粉、 ▲小麦粉、砂糖	鶏もも肉、■乳酸菌飲料(希釈用)、 ■挽きわり納豆、みそ、■油揚げ、生わかめ、かつお節	メロン、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	牛乳	18	木	ごはん ハンバーグ ▲■ラタトゥイユ ▲■コンソープ	牛乳 ▲■スバグティナホリタン	米、▲スバグティナー、 ▲★パン粉、油、バター、 ▲小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キウイフルーツ、 クリームコーン缶、にんじん、 なす、トマト、赤ピーマン、 スッキーニ、ピーマン、にん	牛乳																
3	水	ごはん 親子焼き ▲いんげんのカレー天 みそ汁	牛乳 ■焼きそば	米、▲■★焼きそばめん、 油、▲小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、◎卵、鶏もも肉、 豚肉(肩)、みそ、■油揚げ、 生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 いんげん、にんじん、 グリーンピース(冷凍)	牛乳	19	金	ごはん ■アジフライ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ▲■コーンピラフ	米、▲★パン粉、 ▲小麦粉、油、バター、 砂糖、すりこぎ	牛乳、あじ、◎卵、 ■ツナ油漬、みそ、■油揚げ	なつみかん缶、キャベツ、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、 葉ねぎ	牛乳																
4	木	▲■豆腐のキーマカレー アスパラサラダ キウイフルーツ	バナナヨーグルト	米、砂糖、油	■木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、 キウイフルーツ、キャベツ、 みかん缶、ピーマン、 グリーンアスパラガス、 コーン缶、にんじん、 にんにく、しょうが	牛乳	20	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、油、砂糖、 ▲★焼肉、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、 みそ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、にら、 葉ねぎ、にんにく	牛乳																
5	金	グリーンピースごはん 甘夏みかん缶 鮭のパン粉焼き ひじき煮 豚汁	牛乳 おかかおにぎり	米、じゃがいも、 ★■卵不使用マヨネーズ、 ▲★パン粉、砂糖、油	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、 みそ、■油揚げ、 ひじき、かつお節	なつみかん缶、 だいこん、にんじん、 グリーンピース、 ごぼう、葉ねぎ	ジュース	22	月	ごはん オレンジ 鶏肉のバーベキューソース きゃべつのおかか和え みそ汁	牛乳 お子さまビール	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 みそ、生わかめ、 かつお節	オレンジ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 りんご、にんにく	牛乳																
6	土	▲■中華丼 ▲■わかめスープ バナナ	牛乳 ▲■せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 生わかめ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ(ゆで)、 いんげん、コーン缶	牛乳	23	火	ごはん 千草焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米、▲■ロールパン、 油、砂糖、ごま油	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、 ★なると、みそ、 ■油揚げ、生わかめ	バナナ、ブロッコリー、 キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、しいたけ	牛乳																
8	月	ごはん ■スタミナ焼き肉 ナムル すまし汁	牛乳 ▲■◎あんぱん	米、ごま油、油、 ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ■絹ごし豆腐、 生わかめ、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、にら、 葉ねぎ	牛乳	24	水	ごはん 豆腐のチーズ団子 肉じゃが みそ汁	牛乳 かぼちゃのケーキ	米、じゃがいも、 ▲■ホットケーキ粉、 油、砂糖、無塩バター、 片栗粉、 ▲★焼肉	牛乳、■木綿豆腐、 豚肉(肩ロース)、 チーズ、■ツナ油漬、 みそ	たまねぎ、しらたき、 かぼちゃ、にんじん、 葉ねぎ、 グリーンピース(冷凍)	牛乳																
9	火	ごはん ■コロケ トマトサラダ みそ汁	牛乳 麩のラスク	米、じゃがいも、 ▲★パン粉、油、 ▲小麦粉、無塩バター、 ▲★焼肉、 バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、みそ、■油揚げ	トマト、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、 にんじん、コーン缶、 葉ねぎ	牛乳	25	木	ごはん さばの煮付け 酢の物 みそ汁	牛乳 さくらおにぎり	米、砂糖、油	牛乳、さば、 みそ、■油揚げ、 生わかめ	きゅうり、 キウイフルーツ、 もやし、葉ねぎ、 しょうが	牛乳																
10	水	ごはん ▲■豆腐ハンバーグ お浸し みそ汁	牛乳 アメリカンドッグホール	米、▲■ホット ケーキ粉、油、 ▲パン粉、砂糖、 片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、 鶏ひき肉、 ★ウインナー、 みそ、■油揚げ、 生わかめ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん	牛乳	26	金	ピピンパ パンサンスー ▲■豆腐スープ メロン	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、 はるさめ、ごま油、 ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ■絹ごし豆腐、◎ 錦糸卵、★ハム	メロン、バナナ、 ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、にんじん、 みかん缶、きゅうり、 パイナップル、にんにく	牛乳																
11	木	食パン ▲■チキンのトマト煮 ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	▲食パン、米、 バター、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(明治)、 鶏もも肉、 炊き込みわかめ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、 トマト、セロリー、 コーン缶	麦茶 (歯科検診のため)	27	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ▲■せんべい	米、片栗粉、砂糖	牛乳、◎卵、 ★なると、みそ、 生わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、ねぎ	牛乳																
12	金	ごはん 鯖のごま照り焼き 切干大根煮 みそ汁	ジュース フルーチェ	米、砂糖、ごま、 ごま油	さわら、牛乳、 みそ、■油揚げ、 生わかめ	キウイフルーツ、 キャベツ、にんじん、 切り干しだいこん、 しいたけ、しょうが	牛乳	29	月	☆ばなな組職員イチオシ☆ ▲■タイビーエン サイダーかん ごはん ■嶋野メンチ ひじきサラダ	牛乳 かりんとろトースト	米、▲食パン、 ▲★パン粉、 バター、砂糖、油、 ▲小麦粉、 はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 豚肉(ロース)、 ■ツナ油漬、◎卵、 ★なると、ひじき	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン缶、しいたけ、 葉ねぎ	牛乳																
13	土	▲■ハヤシライス ▲■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ▲■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリー、 いんげん、 コーン缶	牛乳	30	火	ごはん ▲■麻婆豆腐 切干大根のナムル たまごスープ	牛乳 さけおにぎり	米、片栗粉、 砂糖、ごま、 ごま油、油	牛乳、■絹ごし豆腐、 豚ひき肉、◎ 卵、さけ(塩)、 赤みそ	バナナ、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 ピーマン、 切り干しだいこん、 しいたけ、 葉ねぎ、しょうが、 にんにく	牛乳																
15	月	ごはん 鶏のカレー焼き マカロニサラダ けんちんみそ汁	牛乳 ■あおのりポテト	米、★■卵不使用 マヨネーズ、 ▲マカロニ、油、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ■絹ごし豆腐、 みそ、あおのり	オレンジ、にんじん、 きゅうり、 だいこん、 ごぼう、 コーン缶、 葉ねぎ	牛乳	<p>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</p>																							
16	火	ごはん ■ホイコーロー 春雨サラダ かき玉汁	牛乳 フレンチトースト	米、▲食パン、 砂糖、はるさめ、 油、ごま油、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ◎卵、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、 きゅうり、 ピーマン、 コーン缶、 葉ねぎ	牛乳	<table border="1"> <tr> <td rowspan="5">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>526 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>218 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>34 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.8 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.9 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	526 kcal	鉄	2 mg	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	218 mg	脂質	16.8 g	ビタミンC	34 mg	塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	526 kcal	鉄	2 mg																											
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	218 mg																											
	脂質	16.8 g	ビタミンC	34 mg																											
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.9 g																											

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
 ★は乳・卵不使用の食品です。
 ■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)
 ▲は小麦成分含有の献立です。(醤油・酢・麦茶を除く)

※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。