



# こんだてひょう



令和8年度

横島ひらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 水	昼食	ジョア ミートスパゲティ ミモザサラダ	スパゲティ(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 マヨネーズ	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ 卵、ツナ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	黒糖ツイスト(小麦・卵・乳)	牛乳		
02 木	昼食	スタミナっとう丼 小松菜の煮浸し けんちん汁	米、三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 油揚げ、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しひじき こまつな、えのきたけ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	えび(むき身:冷)、ピザ用チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
03 金	昼食	ご飯 鯖のトマトケチャップ煮 きゅうりの黒ごまサラダ 味噌汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖 黒ごま さといも、切り麩	さば 味噌、こんぶ(だし用)	しょうが きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
04 土	昼食	牛乳 和風ラーメン 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、煮干し、こんぶ(だし用)	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷)、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう
	午後おやつ	りんご				
06 月	昼食	ご飯 焼き鳥風照り焼きチキン アスパラとじゃこの和え物 味噌汁	米 三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏肉 チリメン 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	白ねぎ キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん だいこん、なめこ、にんじん	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 洋菓子 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳 動物チーズ		
07 火	昼食	ご飯 肉豆腐 いんげん胡麻和え	米 糸こんにゃく、三温糖 すりごま、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	プリン 菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	プリン(卵不使用・乳)		
08 水	昼食	カレーライス コールスローサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、なたね油 マヨネーズ	鶏肉 ハム ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷) きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷)	カレールウ、コンソメ 塩、こしょう
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ かぼちゃと米粉のロールクッキー		いちご	
09 木	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き カムカムサラダ さつま汁	米 塩こうじ ごま油、三温糖 さつまいも	さけ 木綿豆腐、鶏肉、味噌	もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
10 金	昼食	たいめし 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉	たい、こんぶ(だし用) 鶏肉	万能ねぎ しょうが、にんにく ブロッコリー たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ、糸かつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★蒸ししょうかん 菓子	三温糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉 小魚せん(ごま・えび)	牛乳 こしあん		
11 土	昼食	牛乳 チキンごぼうサンド 野菜スープ	コッペパン、マヨネーズ、三温糖、すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 あらびきウインナー	ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
13 月	昼食	中華どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 三温糖、すりごま	豚肉 チリメン、わかめ(乾) 絹ごし豆腐	はくさい、にんじん、たけのこ、にら、干しいたけ、しょうが きゅうり もやし、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
14 火	昼食	豆ご飯 鯖の西京焼き ちゅるちゅるピーマン かき玉汁	米 三温糖 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	こんぶ(だし用) さわら、白みそ 豚肉、こんぶ(だし用) 卵、こんぶ(だし用)	うすいえんどう ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ	塩 本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃが芋のチーズ焼き	じゃがいも、バター	牛乳 ピザ用チーズ	コーン(冷)、パセリ粉	塩
15 水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホーネットトマト缶、にんじん、わかん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 木	昼食	ご飯 ささみチーズフライ アスパラとトマトのサラダ ミルクスープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 なたね油、三温糖	鶏ささみ、卵、粉チーズ ツナ ベーコン、牛乳	トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう	塩、こしょう 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)かみかみこんぶ	プチスティック(小麦)	こんぶ	清見オレンジ	
17 金	昼食	ロールパン クリームシチュー りんご入りきゅうりのマヨサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー きゅうり、キャベツ、りんご、コーン(冷)	コンソメ、こしょう、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
18 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティ(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト缶、たまねぎ、ピーマン、しめじ バナナ	ケチャップ、こしょう、塩
20 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、にんじん、水菜	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
21 火	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽん麺(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン(冷)	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★たけのこご飯	米、三温糖	油揚げ	たけのこ水煮	しょうゆ、だしかつお
22 水	昼食	ご飯 肉じゃが 納豆マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★マーラーカオ	ホットケーキ粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳 卵	干しぶどう	しょうゆ
23 木	昼食	三色どんぶり ひじき豆 石狩汁	米、三温糖、なたね油 つきこんにゃく、三温糖、ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉、卵 だいたず水煮、油揚げ、干しひじき さけ、味噌、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、塩 本みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
24 金	昼食	ご飯 千草卵 肉ゴボウ炒め煮 味噌汁	米 三温糖、なたね油 三温糖、なたね油 じゃがいも	卵、豚ひき肉 牛肉、こんぶ(だし用) わかめ(乾)、味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、干しひじき ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん(冷) たまねぎ	しょうゆ しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	板ふ、黒砂糖、なたね油 きかん棒	牛乳		
25 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 わかめスープ	米、三温糖、なたね油 ごま油	牛乳 豚肉、味噌 わかめ(乾)	たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン はくさい、にんじん、もやし	しょうゆ、塩 コンソメ
27 月	昼食	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ 豆乳スープ	ロールパン 三温糖 マヨネーズ、マカロニ さつまいも	鶏肉、ヨーグルト(無糖)、味噌 ハム 豆乳	しょうが、にんにく きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ	カレー粉 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
28 火	昼食	ご飯 すき焼き風煮 キャベツとちくわの梅おかか和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖、ごま油	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) ちくわ(卵)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、にんじん、梅肉	しょうゆ ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルデツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 だいたず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
30 木	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 なたね油、片栗粉 すりごま、三温糖	さば 鶏肉、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス	しょうゆ しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ごま)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。



	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	501kcal	563kcal	411kcal	471kcal
たんぱく質	20.8g	21.0g	17.5g	17.6g
脂質	17.2g	15.0g	15.2g	13.0g
カルシウム	198mg	270mg	222mg	225mg
ビタミンC	23mg	18mg	18mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。4月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。

入園・進級お祝いメニューです！

- ★マークの日は手作りおやつです。
- 土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
- 材料の都合により、献立を変更することがあります。

