

# 2026



## 献立だより



曜	献立名	食品名			栄養量	
		8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品		
1月	昼食 ご飯 ポークチャップ 南瓜サラダ オレンジ 味噌汁	小麦	ご飯 サラダ油 マヨネーズ	豚肉 味噌	玉葱 ブロccoli 南瓜 オレンジ もやし	エネルギー 576(490) タンパク質 18.9(17.0) 脂質 24.7(20.9) 塩分 1.7(1.3)
	間食 お麩のラスク 牛乳	小麦 乳	おつゆ麩 砂糖 マーガリン	牛乳		
2月	昼食 ひじきの豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 バナナ 味噌汁		ご飯 パン粉 砂糖 さつま芋	ひじき 鶏ひき肉 木綿豆腐 味噌	レモン果汁 バナナ 人参	エネルギー 575(513) タンパク質 17.9(17.4) 脂質 14.1(13.9) 塩分 1.5(1.3)
	間食 聖たべよ・黒神 牛乳	卵 乳	聖たべよ 黒神	牛乳		
3月	昼食 ジャコブ(ブーベリ・いちご) チキンのトマトガーリックソース シルバースラダ パイナップル(パイン缶) コンソメスープ	小麦 小麦 卵	ジャムサンド 砂糖 醤油 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナフレーク	水菜 胡瓜 パイナップル(パイン缶) ほうれん草 えのきたけ	エネルギー 597(506) タンパク質 24.1(21.4) 脂質 25.3(23.4) 塩分 2.4(1.7)
	間食 黒糖蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳	黒糖 マーガリン	牛乳		
4月	昼食 菜飯 サバの味噌煮 人参の胡麻和え ブルーーツーグルト 清まし汁	乳	菜飯 砂糖 砂糖 白ごま	サバ 味噌 ヨーグルト	小松菜 人参 バナナ みかん缶 パイナップル缶 大根 青ねぎ	エネルギー 550(512) タンパク質 20.1(19.3) 脂質 16.0(18.3) 塩分 1.7(1.6)
	間食 マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		
5月	昼食 肉うどん ヨーグルト	卵 小麦 乳	うどん	豚肉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草	エネルギー 578(502) タンパク質 27.1(23.4) 脂質 17.7(16.2) 塩分 2.4(2.0)
	間食 和風ツナおにぎり 牛乳	卵 乳	ごはん マヨネーズ	ツナフレーク 牛乳		
6月	昼食					エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
	間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			
8月	昼食 ご飯 チキン照焼き 南瓜の黒物 バナナ 味噌汁		ご飯 砂糖 砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐 味噌	レタス 南瓜 バナナ 青ネギ	エネルギー 540(489) タンパク質 21.9(20.1) 脂質 18.9(18.6) 塩分 1.7(1.2)
	間食 焼きプリン 牛乳	卵 小麦 乳	砂糖	牛乳 卵 生クリーム 牛乳		
9月	昼食 ご飯 揚げ豆腐 納豆和え メロン 味噌汁		ご飯 じゃがいも	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 納豆	人参 葱 サニーレタス 小松菜 人参 メロン	エネルギー 512(474) タンパク質 18.7(17.6) 脂質 18.1(16.8) 塩分 1.3(1.6)
	間食 エリーゼ・ブランチュール 牛乳	小麦 卵 乳	エリーゼ アラファト	牛乳		
10月	昼食 ロールパン スパニッシュオムレツ ニールスロウサラダ パイナップル(パイン缶) ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵 卵 乳	ロールパン マーガリン じゃが芋	卵 牛乳 チーズ ベーコン ベーコン 卵	ピーマン・玉葱・アスパラ キャベツ 人参 コーン パイナップル(パイン缶) ほうれん草	エネルギー 579(463) タンパク質 20.7(17.3) 脂質 22.4(19.3) 塩分 2.1(1.8)
	間食 五平餅 牛乳	乳	ご飯 砂糖 胡麻	赤味噌 牛乳		
11月	昼食 わかめご飯 鱈の南蛮漬け 切干大根の胡麻マヨ和え オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 片栗粉 砂糖 サラダ油 マヨネーズ 胡麻	わかめ 鱈	玉葱 人参 ピーマン 切干大根 人参 オレンジ 南瓜 玉葱	エネルギー 564(504) タンパク質 18.8(18.0) 脂質 19.9(18.9) 塩分 1.8(1.7)
	間食 ルマンド・ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド・ホワイトロリータ	牛乳		
12月	昼食 スバグッティミートソース ジョアストロペリー	小麦 乳	スバグッティ	豚ひき肉 牛ひき肉 ジョアストロペリー	玉葱 人参 パセリ	エネルギー 533(484) タンパク質 22.8(21.8) 脂質 15.5(14.9) 塩分 1.2(1.1)
	間食 うどんかりんどう 牛乳	小麦 乳	うどん 片栗粉 サラダ油 砂糖	きな粉 牛乳		
13月	昼食					エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
	間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			
15月	昼食 豚肉の生姜焼き ツナとマカロニのサラダ オレンジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 サラダ油 砂糖 シェルマカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ 味噌	人参 玉葱 オレンジ キャベツ もやし	エネルギー 585(516) タンパク質 21.7(19.5) 脂質 17.8(16.8) 塩分 1.7(1.5)
	間食 メロンパン風トースト 牛乳	乳 小麦 乳	食パン ホットケーキミックス マヨネーズ	牛乳 牛乳		
16月	昼食 ご飯 チンジャオロース シュウマイ パイナップル(パイン缶) 味噌汁		ご飯 サラダ油	豚肉 シュウマイ 味噌 油揚げ	人参 玉葱 パイナップル(パイン缶) 大根	エネルギー 535(462) タンパク質 19.0(17.5) 脂質 16.8(14.6) 塩分 1.6(1.2)
	間食 聖たべよ・黒神 牛乳	卵 小麦 乳	聖たべよ 黒神	牛乳		
17月	昼食 ロールパン 豆腐入りナゲット さつま芋サラダ メロン コンソメスープ	小麦 卵 卵	ロールパン サラダ油 片栗粉 さつま芋 マヨネーズ	木綿豆腐 鶏ひき肉	玉葱 サニーレタス 胡瓜 メロン チンゲン菜 えのきたけ	エネルギー 561(493) タンパク質 20.6(18.9) 脂質 24.6(22.4) 塩分 2.1(1.9)
	間食 野豆手ごみ 牛乳	卵 小麦 乳	じゃが芋 ごま油 小麦粉	豚ひき肉 牛乳	玉葱 人参 しろ	

日	曜	曜日	献立名	食品名			栄養量			
				8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	タンパク質	
18	木	昼食	赤飯 てんぷら 筑前煮 アジサイゼリー 痛まし汁	小麦 卵	赤飯 さつま芋 小麦粉 サラダ油 里芋 ぶどうジュース 砂糖 切餅	キス 卵	ナス 大根 人参 いんげん しいたけ 糸みつば	エネルギー 606(481)	タンパク質 18.7(14.1)	脂質 18.3(15.1)
		間食	ケーキ(メロン) 牛乳	小麦 卵 乳	ケーキ	牛乳			塩分 1.9(1.1)	
19	金	昼食	ソース焼きそば ジョアブルーベリー	小麦 乳	中華麺	豚肉 ジョアブルーベリー	トマト 玉葱 人参 もやし	エネルギー 521(476)	タンパク質 22.8(21.2)	脂質 13.7(14.0)
		間食	ピザトースト 牛乳	小麦 乳	食パン	ベーコン チーズ 牛乳	玉葱 ピーマン	塩分 2.0(1.5)		
20	土	昼食						エネルギー 122.0	タンパク質 2.5	脂質 1.2
		間食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵	あんぱん				塩分 -	
22	月	昼食	チキンカレー コーンサラダ オレシソ コンソメスープ	小麦	ご飯 ジャが芋 サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉	玉葱 人参 レタス 人参 コーン オレシソ 玉葱 人参 絹さや	エネルギー 523(457)	タンパク質 15.8(15.0)	脂質 17.0(16.6)
		間食	かぼちゃあべかわ 牛乳	乳	砂糖	きな粉 牛乳	南瓜	塩分 1.6(1.3)		
23	火	昼食	ご飯 ひき肉と春雨の炒め煮 キャベツの塩昆布和え パイナップル◎ 中華スープ		ご飯 ごま油 春雨 ごま油	豚挽き肉 昆布 わかめ	白ねぎ キャベツ 昆布 パイナップル(パイナップル缶) 玉葱	エネルギー 589(493)	タンパク質 16.9(15.8)	脂質 23.7(18.5)
		間食	ルマンド・ソフトサラダ ◎ 牛乳	小麦 卵 乳	ルマンド ソフトサラダ	牛乳		塩分 1.6(1.4)		
24	水	昼食	ジャムサンド(ブルーベリーいちご) 大豆入りミートローフ 大根サラダ バナナ コーンスープ	小麦 小麦	食パン ブルーベリーいちごジャム サラダ油 パン粉 ごま油 コーンスープ	豚挽き肉 大豆	ブロッコリー 大根 人参 バナナ	エネルギー 597(480)	タンパク質 23.6(20.0)	脂質 22.4(19.9)
		間食	しらすせんべい 牛乳	小麦 卵 乳	餃子皮 マヨネーズ	青のり しらす 牛乳		塩分 2.7(1.9)		
25	木	昼食	ふりかけご飯 鮭のつけ焼き ひじき炒め煮 ミルクスイーツ(ピーチ) 異たくさん味噌汁	卵	ふりかけご飯 じゃが芋	鮭 厚焼き卵 ひじき 油揚げ 牛乳 味噌	人参 いんげん 大根 人参 玉葱	エネルギー 560(513)	タンパク質 25.2(22.4)	脂質 16.9(17.3)
		間食	エリーゼ・アラガール◎ 牛乳	小麦 卵 乳	エリーゼ アラガール	牛乳		塩分 2.3(1.9)		
26	金	昼食	冷やし中華 ヨーグルト	小麦 卵 乳	中華麺	豚系卵 ささみ ロースハム ヨーグルト	トマト 胡瓜 もやし	エネルギー 540(469)	タンパク質 25.4(22.5)	脂質 15.9(14.5)
		間食	揚げパン風ロールパン 牛乳	小麦 卵 乳	ロールパン サラダ油 パン粉	卵 きな粉 牛乳		塩分 2.4(1.8)		
28	土	昼食						エネルギー 122.0	タンパク質 2.5	脂質 1.2
		間食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵	あんぱん			塩分 -		
29	月	昼食	ピピンパワ 中華風コーンサラダ パイナップル◎(パイナップル缶) わかめスープ	卵	ご飯 白ごま ごま油 砂糖	豚ひき肉 卵 味噌 わかめ	人参 もやし ほうれん草 レタス 人参 コーン パイナップル(パイナップル缶) 玉葱	エネルギー 527(460)	タンパク質 19.3(17.7)	脂質 17.1(16.6)
		間食	コーンフレークスティック 牛乳	小麦 卵 乳	コーンフレーク マシュマロ マーガリン	牛乳		塩分 2.8(2.1)		
30	水	昼食	ご飯 鶏肉のパーベキューソース 菜の花のツナ和え フルーツポンチ 味噌汁		ご飯 砂糖 サイダー じゃが芋	鶏もも肉 ツナ わかめ 味噌	レタス 菜の花 みかん缶 パイナップル缶 バナナ	エネルギー 544(482)	タンパク質 21.8(19.2)	脂質 19.2(17.9)
		間食	マシュマロ・たべっこ動物 牛乳	小麦 卵 乳	マシュマロ たべっこ動物	牛乳		塩分 1.5(1.3)		
		昼食						エネルギー	タンパク質	脂質
		間食						塩分		

### 苦手な食べ物をなくす工夫を

乳幼児の味覚は、大人の3倍ほど敏感です。

大人がちょうど良い味付けだと、子どもは濃く感じてしまいます。また、苦味や酸味は、毒や腐敗を連想させるため、本能的に嫌われる傾向があります。

味覚の敏感さから、子どもは、大人よりも好き嫌いが強い傾向があります。一緒にたべる食事は薄味を心掛け、食べやすい味付けや盛り付け、そしておいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。

また、最初は食べられる量にして「食べきれた!!」という達成感も次の食べる意欲に繋がります。

**※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。**

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに變更して提供しております。

※( )はあひる組・はと組の栄養量です。 ◎は3歳以下は別の物に変更

※使用材料を全て載せているわけではありません。

