

2026

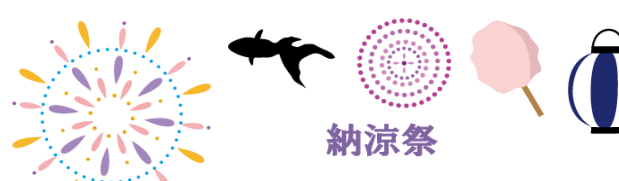


献立だより



日	曜		献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				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		
3	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ	卵	ご飯 サラダ油 焙煎胡麻ドレッシング	豚肉 ツナ	玉葱 サニーレタス コーン オレンジ 人参 キャベツ	エネルギー タンパク質 脂質	592(503) 20.6(18.4) 19.5(17.7)
		間食	ココアボンデ 牛乳	小麦 卵 乳	サラダ油 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス	絹ごし豆腐 牛乳		塩分	1.8(1.5)
4	火	昼食	ご飯 チンジャオロース シュ ウマイ パイナップル 中華スープ	卵	ご飯 サラダ油 砂糖	豚肉 シュウマイ	たけのこの水煮 人参 ピーマン パイナップル 玉葱 チンゲン菜	エネルギー タンパク質 脂質	537(448) 18.2(16.2) 16.9(13.8)
		間食	星たべよ塩味・黒棒◎ 牛乳	卵 乳	星たべよ・黒棒	牛乳		塩分	1.5(1.2)
5	水	昼食	ジャムサンド(いちご・きな粉) 鶏肉のクリーム煮 大根サラダ すいか コンソメスープ	小麦 小麦 乳	食パン マーガリン 砂糖 いちごジャム 小麦粉 ごま油	きな粉 牛乳 ベーコン	玉葱 サニーレタス 大根 人参 きゅうり すいか キャベツ	エネルギー タンパク質 脂質	564(458) 21.3(18.4) 23.6(20.8)
		間食	しらすせんべい 牛乳	卵 小麦 乳	餃子の皮 マヨネーズ	しらす 青のり 牛乳		塩分	2.0(1.4)
6	木	昼食	ご飯 魚のマヨコーン焼き 南瓜サラダ バナナ 味噌汁	小麦 卵 卵	ご飯 サラダ油 マヨネーズ 小麦粉	鮭 油揚げ 味噌	ブロッコリー パセリ 南瓜 きゅうり バナナ 茄子	エネルギー タンパク質 脂質	577(508) 21.1(19.5) 21.1(18.2)
		間食	エリーゼ・アラフェール◎ 牛乳	小麦 卵 乳	エリーゼ・アラフェール	牛乳		塩分	1.4(1.3)
7	金	昼食	ねばねば冷やしうどん 鶏肉と冬瓜の煮物	卵	うどん 天かす	納豆 糸かつお節 鶏肉 きざみのり	長芋とろろ おくら 冬瓜 人参 青ネギ	エネルギー タンパク質 脂質	453(432) 17.1(15.2) 13.5(12.4)
		間食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵	あんぱん			塩分	1.7(1.5)
8	土	間食	あんぱん ヤクルト		あんぱん			エネルギー	112.0
17	月	昼食	夏野菜カレー シルバーサラダ フルーツポンチ	卵	ご飯 じゃがいも 春雨 マヨネーズ サイダー◎	豚肉 ハム	玉葱 人参 茄子 南瓜 胡瓜 みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	エネルギー タンパク質 脂質	576(490) 16.0(14.0) 20.2(18.4)
		間食	お麩のラスク 牛乳	小麦	お麩 マーガリン 砂糖	牛乳		塩分	1.9(1.6)
18	火	昼食	ご飯 キッズヤンニョムチキン キャベツの塩昆布和え すいか 中華スープ	小麦	ご飯 小麦粉 白ごま サラダ油 ごま油	鶏肉 塩昆布 わかめ	サニーレタス キャベツ すいか 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	592(491) 17.9(17.0) 23.8(18.5)
		間食	ルマンド・ソフトサラダ◎ 牛乳	小麦 乳	ルマンド・ソフトサラダ	牛乳		塩分	1.7(1.4)
19	水	昼食	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コールスローサラダ バナナ ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵 小麦 乳 卵 卵	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖	牛豚合挽肉 チーズ 豆腐 卵	南瓜 玉葱 人参 キャベツ コーン バナナ ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	589(504) 22.0(19.2) 19.5(18.7)
		間食	豆乳あんみつ 牛乳		砂糖 黒蜜	豆乳 寒天 きな粉 小豆 牛乳	みかん缶	塩分	2.4(2.0)
20	木	昼食	タコライス ふちゃんブルー パイナップル コンソメスープ	乳 小麦 卵	ご飯 麩 サラダ油	チーズ 牛豚合挽肉 卵 豚肉 糸かつお節	玉葱 トマト レタス もやし 人参 にら パイナップル オクラ 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	561(496) 19.5(22.1) 2.4(1.7)
		間食	プリン 牛乳	卵 乳 乳	ホイップクリーム 砂糖	卵 牛乳	みかん缶 キウイ	塩分	2.4(1.7)
21	金	昼食	ジャージャン麺 ジョアマスカット	卵 小麦 乳	中華麺 ごま油	豚挽き肉 椎茸 味噌 ジョアマスカット	胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	572(481) 22.4(20.6) 12.8(12.6)
		間食	茹でとうもろこし 牛乳		とうもろこし	牛乳		塩分	1.2(1.0)
22	土	間食	あんぱん ヤクルト					エネルギー	112.0
		間食	青色の間食は手作りおやつの日です。						

日	曜	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、小麦、えび、かに、そば、鶏卵生、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		
24	月	昼食	ご飯 松風焼き（豆腐入り） 高野豆腐の煮物 バナナ 味噌汁	卵	ご飯 ごま	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	玉葱 サニーレタス 人参 大根 絹さや パナナ 小松菜	エネルギー タンパク質	562 (487) 23.1 (19.5)
		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	脂質	17.7 (16.0)
25	火	昼食	ご飯 はんぺんフライ ごま酢和え すいか 味噌汁	卵 小麦粉	ご飯 小麦粉 パン粉 サラダ油 白すりごま	卵 パルメザンチーズ わかめ	トマト ブロッコリー パセリ キャベツ 胡瓜 もやし すいか じゃが芋	エネルギー タンパク質	543 (512) 15.8 (14.9)
		間食	エリーゼ・ブランチール® 牛乳		エリーゼ・ブランチール	牛乳		脂質	17.4 (15.4)
26	水	昼食	ロールパン ミネストローネ タンドリーチキン ミルクスイーツ （ヨーグルト味）	小麦 卵 乳 小麦 乳	ロールパン マカロニ ミルクスイーツ （ヨーグルト味）	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 じゃが芋 カリ キヤベツ レタス トマトジュース 黄桃缶	エネルギー タンパク質	571 (487) 21.1 (18.4)
		間食	コーンフレークスティック 牛乳	小麦 卵 乳	マシュマロ コーンフレーク マーガリン	牛乳		脂質	22.1 (22.0)
27	木	昼食	わかめご飯 サバの塩焼き 金平ごぼう オレンジ 味噌汁		ご飯 白ごま	わかめご飯の素 さば 味噌	そら豆 ごぼう 人参 オレンジ 南瓜 玉葱	エネルギー タンパク質	566 (502) 20.7 (19.3)
		間食	青のりせんべい・ノアール® 牛乳	小麦 卵 乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		脂質	18.3 (18.2)
28	金	昼食	ごまだれ冷やしうどん ヨーグルト	小麦 卵 乳	うどん	鶏むね肉 卵 ヨーグルト	トマト レタス 胡瓜	エネルギー タンパク質	525 (455) 22.1 (19.8)
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ 塩昆布 牛乳		脂質	14.3 (14.0)
29	土	間食	あんぱん ヤクルト	小麦 卵 乳				エネルギー	112.0
31	月	昼食	鶏そぼろ丼 南瓜の煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁	乳	ご飯 砂糖	鶏ひき肉 ヨーグルト 味噌 油揚げ	ほうれん草 南瓜 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶 茄子	エネルギー タンパク質	598 (522) 24.3 (21.5)
		間食	サイコロきな粉 牛乳	乳	サラダ油 砂糖	高野豆腐 豆乳 きな粉 牛乳		脂質	19.6 (18.1)
		間食						エネルギー	1.9 (1.6)



納涼祭

今年もワークアップで 食事を提供させていただくことになりました。
いつもの給食を「お祭り」用にアレンジさせていただきました。

<< メニュー >>

- ★ナンドック
- ★チュロス
- ★えびせん



とうもろこしは子どものおやつに最適

糖質をエネルギーに変えるビタミンB1や脂質の代謝を助けるビタミンB2が豊富に含まれているので、すぐに脳や体のエネルギーに変わります。

また粒をしっかり噛んで食べることによって、あごの発達を促し、歯並びを良くする効果も期待できます。

さらに、体内の余分な水分を排出する働きがあるカリウムが豊富に含まれているので、夏の時期に冷房や冷たい飲み物でむくみがちな体を改善してくれます。

※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变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。