



令和 8年

りとせぶどう大野南保育園

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ご飯 ツナ卵焼き 三色野菜のごま和え わかめと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏卵・まぐろ水煮缶詰 ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・上白糖・いりごま ・薄力粉・調合油	・あさつき・ほうれんそう ・にんじん ・りょくとうもやし・長ねぎ ・乾わかめ
2	金	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 大根と人参の味噌汁 柿	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 パナナマフィン	・ぶたにく ・焼き豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま ・調合油・薄力粉	・はくさい・こまつな・ブロッコリー ・にんじん ・だいこん・青ねぎ・かき・バナナ
3	土	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏もも肉・豆乳 ・淡色辛みそ	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・マヨドレ・上白糖	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・くりかぼちゃ ・きゅうり・バナナ
5	月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとえのきの磯部和え 小松菜としめじの味噌汁 パインアップル	麦茶 ウエハース 牛乳 ボンデケージョ	・とりにく ・いんげんまめ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳・パルメザンチーズ	・精白米・調合油 ・上白糖 ・白玉粉・調合油・いりごま ・薄力粉	・だいこん・にんじん ・りょくとうもやし・こまつな ・えのきたけ・キャベツ・焼きのり ・ほんしめじ・パインアップル缶詰
6	火	ロールパン ハンバーグ ひじきと豆腐のサラダ んげんさいとじゃが芋のスープ バナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 チャーハン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳 ・木綿豆腐・削り節 ・普通牛乳・蒸しかなまほこ	・ロールパン・パン粉・上白糖 ・じゃがいも ・精白米 ・いりごま・調合油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ ・バナナ・にんじん・長ねぎ
7	水	ご飯 さばの西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 パナナスコーン	・さば・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・みかん缶詰・バナナ
8	木	ちゃんぽん麺 ごぼうサラダ ヨーグルト バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・豚肉・淡色辛みそ ・蒸しかなまほこ・豆乳 ・ヨーグルト ・普通牛乳・さけ	・中華めん・調合油 ・マヨドレ ・上白糖・いりごま ・精白米	・キャベツ・りょくとうもやし ・にんじん ・にら・ごぼう・きゅうり・れんこん ・バナナ
9	金	ご飯 大豆と鶏肉のカレー さつまいものサラダ ほうれんそうのスープ パインアップル	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ゼリーポンチ	・鶏肉・大豆水煮缶詰 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・いりごま・ごま油	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・ほうれんそう・しょうが ・えのきたけ・パインアップル缶詰
10	土	中華丼 ワカメスープ オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・長ねぎ ・たけのこ水煮・乾わかめ・オレンジ
12	月	スポーツの日				
13	火	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 三色サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ジャムサンド	・鶏肉・木綿豆腐 ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・米こうじ・上白糖 ・ごま油 ・食パン・有塩マーガリン	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・青ねぎ ・パインアップル缶詰・いちごジャム
14	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ヨーグルトポンチ	・豚肉 ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま ・ごま油	・しょうが・たまねぎ・ぶなしめじ ・青ピーマン・きゅうり ・りょくとうもやし・切干だいこん ・乾わかめ・オレンジ・みかん缶詰
15	木	チキンライス 鮭フライ ポテトサラダ 千切りスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏ひき肉・さけ ・普通牛乳 ・豆乳・ホイップクリーム	・精白米・調合油・薄力粉 ・パン粉・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ	・たまねぎ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・きやべつ ・にんじん・きゅうり・りんご
16	金	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 きやべつと塩昆布和え なめこ豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 大学いも	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・さつまいも ・調合油・いりごま	・だいこんの葉・にんじん・れんこん ・さやえんどう ・キャベツ・きゅうり・塩昆布 ・なめこ・みかん缶詰
17	土	トマトの肉味噌スパゲティ 具たくさん野菜スープ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・マカロニ・スパゲティ ・上白糖	・たまねぎ・しょうが・にんにく ・ホールトマト・にんじん ・ほうれん草・くりかぼちゃ・バナナ
19	月	ご飯 厚揚げの味噌炒め 三色野菜のごま和え 麩とたまねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 かぼちゃクッキー	・生揚げ ・ぶた肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖 ・いりごま・薄力粉	・にんじん・さやいんげん ・ほうれんそう・たまねぎ ・にんじん・りょくとうもやし ・みかん缶詰・くりかぼちゃ
20	火	ご飯 カレーの味噌マヨ焼き ひじきのチーズサラダ んげんさいとじゃが芋のスープ りんご	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	・かかれい・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・普通牛乳・豆乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・じゃがいも ・薄力粉 ・調合油	・乾ひじき・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし ・チンゲンサイ・たまねぎ・りんご
21	水	ご飯 チンジャオロース ビーフンサラダ おふとほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 五目焼きそば	・ぶたにく ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・上白糖・ビーフン・板ふ ・中華めん	・青ピーマン・たけのこ ・にんじん ・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ ・キャベツ・だいずもやし
22	木	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 中華風スープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 スイートポテト	・ぶたにく ・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・片栗粉 ・さつまいも ・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・トマト・トマトビュレ・にんじん ・ブロッコリー・チンゲンサイ
23	金	ご飯 柳川風煮 切干大根のサラダ えのきと青梗菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ココアトースト	・鶏卵・ぶたにく ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・食パン・有塩マーガリン	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん・きゅうり ・りょくとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・長ねぎ・みかん缶詰
24	土	鶏肉のネギ塩丼 にんじんとキャベツの味噌汁 りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖	・りょくとうもやし・にら・にんにく ・しょうが・きやべつ ・にんじん・たまねぎ・りんご
26	月	ご飯 鶏の胡麻照り焼き スパゲティサラダ 大根と小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 すなっ麩	・鶏にく ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・スパゲティ ・マヨドレ ・調合油・車ふ	・だいこん ・こまつな・パインアップル缶詰
27	火	食パン かぼちゃグラタン キャベツサラダ レタスとコーンのスープ ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ツナマヨおにぎり	・鶏ひき肉・豆乳 ・パルメザンチーズ ・普通牛乳 ・かつお味付け缶詰	・食パン ・マカロニ ・調合油・薄力粉・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・にんじん・くりかぼちゃ ・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり・レタス ・コーン・焼きのり
28	水	ご飯 鮭のオニオンソース キャベツとチーズのサラダ 厚揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・さけ・プロセスチーズ ・生揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・乾ひじき・キャベツ ・こまつな ・くりかぼちゃ
29	木	ご飯 照り焼きつくねさつまいもの煮物 ほうれん草とたまねぎのみそ煮 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 にんじんケーキ	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油 ・上白糖・さつまいも ・薄力粉	・長ねぎ・乾ひじき・ほうれんそう ・たまねぎ ・パインアップル缶詰・にんじん
30	金	ご飯 鶏のからあげ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ナポリタン	・鶏肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・鶏ひき肉	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨドレ・上白糖	・きゅうり・キャベツ・乾わかめ ・長ねぎ・みかん缶詰・たまねぎ ・青ピーマン・マッシュルーム ・トマトケチャップ・ホールトマト
31	土	野菜ほうとううどん じゃが芋のコロコロサラダ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・油揚げ・淡色辛みそ	・うどん・じゃがいも ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・くりかぼちゃ・長ねぎ・きゅうり ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
毎月の平均栄養量	496kcal	18.2g	13.9g	178mg	2.0mg	182μg	0.28mg	0.32mg	27mg	4.4g	1.5g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります