

令和8年



献立表

田無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 月	かぼちゃのカレーライス かぶとえのきの味噌汁 キャベツのラペ	精白米／自然塩／塩こうじ／こめしょうゆ／かたくり粉／あわみそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／塩せんべい	豚ばら（脂身付）／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／寒天	かぼちゃ／玉葱／人参／しょうが／ケチャップ／トマトピューレ／人参ジュース／かぶ／えのきたけ／キャベツ／ブロッコリースプラウト／みかんジュース／みかん缶	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい
6 火	ひえごはん ゆかりふりかけ 春雨スープ ホークビーンズ 小松菜のソテー	精白米／自然塩／純はるさめ／じゃがいも／なたね油／甜菜糖／豆乳マーガリン／米粉／小松菜のソテー	削り節／煮干し／こんぶ／大豆（国産、ゆで）／豚モモ（脂肪なし）／大豆しょうゆ／豆乳	ゆかり／人参／ねぎ／あさつき／玉葱／トマトピューレ／ケチャップ／コーン缶／こまつな／ピュアココア／れんこん	ココアの米粉蒸しパン れんこんチップ
7 水	きびごはん 里芋と白菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーナムル	水稲穀粒（精白米）／さといも／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／自然塩／さつまいも	煮干し／削り節／しろさけ／大豆しょうゆ	あさつき／はくさい／キャベツ／玉葱／にんじん／ブロッコリー／かぶ（葉）／こまつな／七草	七草がゆ さつまいもチップ 
8 木	ごはん 大根と玉ねぎ味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き ごぼう人参炒め煮 白菜青菜おかかえ	水稲穀粒（精白米）／こめみそ／こめしょうゆ／米油／甜菜糖／なたね油／パン酵母（乾燥）	削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ（皮なし）／米大豆みそ／大豆しょうゆ／まぐろ缶詰（水煮7レギュラー）	大根／玉葱／チンゲン菜／マーメレード／ごぼう／人参／白菜／サイリウム／コーン缶／ケチャップ／みかん	米粉ピザ 果物（みかん）
9 金	わかめごはん 豆腐と青菜のおすまし ぶりの幽庵焼き 黒豆煮 紅白なます さつま芋りんごきんとん	水稲穀粒（精白米）／豆腐／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／米粉／豆乳マーガリン／えごま（乾）	カットわかめ／絹ごし豆腐／削り節／大豆しょうゆ／くろまめ／かたくちいわし	ねぎ／かぶ（葉）／かぶ／しょうが／ゆず（果汁、生）／れんこん／だいこん／にんじん／りんご／西洋かぼちゃ	鏡もち風クッキー 田作り 
10 土	豚丼 じゃが芋と野菜の味噌汁 チンゲン菜の梅和え	水稲穀粒（精白米）／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／じゃがいも／自然塩	豚モモ（脂身付き）／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／米大豆みそ／まぐろ缶詰（水煮7レギュラー）	玉葱／あさつき／にんじん／えのきたけ／チンゲンツァイ／梅びしお	ツナそぼろのおにぎり にんじんチップ
13 火	ひえごはん 豚汁 ムキカレイの照り焼き 里芋の含め煮 キャベツのりあえ	水稲穀粒（精白米）／こめみそ／こめしょうゆ／豆腐／こめしょうゆ／甜菜糖／さといも／えごま（乾）	豚ばら／米大豆みそ／煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／きざみのり／あずき（ゆで）／寒天	にんじん／だいこん／あさつき／ごぼう／しょうが／キャベツ	えごまの五平餅 ようかん
14 水	きびごはん わかめと豆腐のスープ ブルコギ かぼちゃ塩煮 春雨サラダ	精白米／自然塩／こめしょうゆ／なたね油／はるさめ／甜菜糖／米粉／ベーキングパウダー／米油	カットわかめ／絹ごし豆腐／煮干し／削り節／豚モモ（脂肪なし）／大豆しょうゆ／あおのり／豆乳	ねぎ／玉葱／にんじん／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー	米粉のキャロットケーキ ブロッコリーロースト
15 木	ごはん えのき佃煮 切干し大根と人参の味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き じゃがいも青海苔あえ ほうれん草お浸し	精白米／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／片栗粉／米油／じゃがいも／自然塩／イースト／米油／さつまいも	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／めかじき／あおのり	えのきたけ／切干しだいこん／ねぎ／にんじん／チンゲンツァイ／しょうが／ほうれん草／サイリウム／りんご	やきいもパン 果物（りんご）
16 金	納豆そぼろ丼 キャベツねぎ味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒（精白米）／こめしょうゆ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／豆乳マヨネーズ／塩こうじ	鶏ひき肉／挽きわり納豆／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／まぐろ缶詰（水煮7レギュラー）	玉葱／人参／ピーマン／しいたけ／キャベツ／大根／ねぎ／蓮根／ブロッコリー／ケチャップ／トマトピューレ	ツナトマトきびめん
17 土	鮭とねぎチャーハン 玉葱と青菜の味噌汁 じゃがいも甘辛煮 チンゲン菜塩こうじ和え	水稲穀粒（精白米）／自然塩／なたね油／こめみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／塩こうじ	しろさけ／大豆しょうゆ／煮干し／削り節	あさつき／玉葱／にんじん／チンゲンツァイ／だいこん／梅びしお	焼きおにぎり 大根梅あえ
19 月	チキンカレーライス かぶとえのきの味噌汁 キャベツのラペ	精白米／じゃがいも／自然塩／塩こうじ／こめしょうゆ／片栗粉／こめみそ／甜菜糖／米油／米粉	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／こんぶ	玉葱／人参／生姜／にんにく／ケチャップ／トマトピューレ／人参ジュース／かぶ／えのきたけ／キャベツ／ブロッコリースプラウト／かぼちゃ	かぼちゃのスコーン カミカミ昆布
20 火	ひえごはん ゆかりふりかけ 春雨スープ 豆腐のミートグラタン 小松菜のソテー	精白米／自然塩／はるさめ／米油／米しょうゆ／甜菜糖／豆乳マヨネーズ／豆乳マーガリン／米粉／ベーキングパウダー	削り節／煮干し／こんぶ／豚ひき肉／絹ごし豆腐／大豆しょうゆ／豆乳	ゆかり／人参／ねぎ／あさつき／玉葱／ケチャップ／トマトピューレ／コーン缶／こまつな／ピュアココア／蓮根	ココアの米粉蒸しパン れんこんチップ

日 曜	献 立 名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21 ／ 水	きびごはん 里芋と白菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／さ いとも／こめみそ／こ めしょうゆ／甜菜糖／ なたね油／さつまいも (蒸し切干)	煮干し／削り節／しろ さけ／大豆しょうゆ／ 鶏ひき肉	あさつき／はくさい／キャ ベツ／玉葱／にんじん／ブ ロッコリー	鶏そぼろおにぎり 干しいも
22 ／ 木	ごはん 大根と玉ねぎ味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き ごぼう人参炒め煮 白菜青菜おかかえ	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／こめしょうゆ ／米油／甜菜糖／なた ね油／米粉／塩こうじ ／自然塩	削り節／煮干し／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)／米 大豆みそ／大豆しょう ゆ／まぐろ缶詰(水煮7 レギュait)	だいこん／玉葱／チンゲン ツァイ／マーメレード(低糖 度)／ごぼう／にんじん／ はくさい／にら／温州蜜柑(普 通、生)	にらと人参チヂミ 果物(みかん)
23 ／ 金	わかめごはん キャベツ人参の和風汁 さわらみそ焼き さつまいもの含め煮 かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／自 然塩／こめしょうゆ／ こめみそ／甜菜糖／さ つまいも／米粉／豆乳 マーガリン	カットわかめ／大豆 しょうゆ／削り節／煮 干し／さわら／米大豆 みそ／かたくちいわし	キャベツ／にんじん／こま つな／ねぎ／かぶ／りんご	米粉のクッキー いりこ
24 ／ 土	豚丼 じゃが芋と野菜の味噌汁 チンゲン菜の梅和え	水稲穀粒(精白米)／な たね油／こめしょうゆ ／甜菜糖／かたくり粉 ／じゃがいも／自然塩	豚モモ(脂身付き)／大 豆しょうゆ／煮干し／ 削り節／米大豆みそ／ まぐろ缶詰(水煮7レギュait)	玉葱／あさつき／にんじん ／えのきたけ／チンゲン ツァイ／梅びしお	ツナそぼろのおにぎり にんじんチップ
26 ／ 月	菜飯 ジュリエンスープ 鶏肉ときのこのグラタン 人参ラペ	精白米／自然塩／なた ね油／じゃがいも／豆 乳マーガリン／こめこ ぼんこ／甜菜糖／塩こ うじ／さつまいも	煮干し／削り節／鶏若 鶏肉モモ(皮なし)／豆 乳／こんぶ	こまつな／キャベツ／だい こん／にんじん／玉葱／ぶ なしめじ／ブロッコリー／ ブロッコリースプラウト	スイートポテト カリカリ昆布
27 ／ 火	ひえごはん 豚汁 ムキカレイの照り焼き 里芋の含め煮 キャベツのりあえ	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／こめしょうゆ ／甜菜糖／さいとも／ えごま(乾)	豚ばら／米大豆みそ／ 煮干し／削り節／まが れい／大豆しょうゆ／ きざみのり／あずき(ゆ で)／寒天	にんじん／だいこん／あさ つき／ごぼう／しょうが／ キャベツ	えごまの五平餅 ようかん
28 ／ 水	きびごはん わかめと豆腐のスープ ブルコギ かぼちゃ塩煮 春雨サラダ	精白米／自然塩／こめ しょうゆ／なたね油／ はるさめ／甜菜糖／米 粉／ベーキングパウ ダー／米油	カットわかめ／絹ごし 豆腐／煮干し／削り節 ／豚モモ(脂肪なし)／ 大豆しょうゆ／あおの り／豆乳	ねぎ／玉葱／にんじん／に ら／にんにく／しょうが／ 西洋かぼちゃ／きゅうり ／ブロッコリー	米粉のキャロットケーキ ブロッコリーロースト
29 ／ 木	コーンご飯 切干し大根と人参の味噌汁 めかじきバーベキュー焼き じゃが芋揚げやき ほうれん草なためけ和え	精白米／自然塩／こめ みそ／かたくり粉／な たね油／こめしょうゆ ／甜菜糖／じゃがいも ／イースト	煮干し／削り節／めか じき／大豆しょうゆ	コーン缶／切干し大根／ねぎ ／人参／チンゲン菜／りんご ／玉葱／ケチャップ／レモン汁 ／ほうれん草／えのきたけ／サイ リウム／いちご	米粉のイーストドーナツ 果物(いちご)
30 ／ 金	納豆そぼろ丼 キャベツねぎ味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／こめみそ ／甜菜糖／なたね油 ／豆乳マヨネーズ／塩こ うじ	鶏ひき肉／挽きわり納 豆／大豆しょうゆ／煮 干し／削り節／まぐろ 缶詰(水煮7レギュait)	玉葱／人参／ピーマン／し いたけ／キャベツ／大根 ／ねぎ／れんこん／ブロッ コリー／ケチャップ／トマト ピューレ	ツナトマトきびめん
31 ／ 土	鮭とねぎチャーハン 玉葱と青菜の味噌汁 じゃがいも甘辛煮 チンゲン菜塩こうじ和え	水稲穀粒(精白米)／自 然塩／なたね油／こめ みそ／じゃがいも／甜 菜糖／こめしょうゆ ／塩こうじ	しろさけ／大豆しょう ゆ／煮干し／削り節	あさつき／玉葱／にんじん ／チンゲンツァイ／だい こん／梅びしお	焼きおにぎり 大根梅あえ
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	512 kcal 11.0 g	タンパク質 食塩相当量
					23.7 g 1.5 g

※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。  
※乳児の給食量は幼児の80%、おやつは量は同量です。  
※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

★1/7 七草がゆ

★1/9 新春のつどいメニュー

★1/29 誕生会メニュー