



2026年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

曜 日	日	栄 養 価			朝おやつ (乳児のみ)	昼 食	材 料 名			おやつ	材 料 名			
			乳児	幼児			赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる		赤	緑	黄	
1	火	エネルギー	529	604	kcal	牛乳 マリー	ご飯	木綿豆腐・豚ミンチ・味噌・赤だし	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ	米 ごま油・みりん・しょうゆ・片栗粉	牛乳 焼さつまいもの 甘みつけ	牛乳		さつま芋 上白糖 塩 しょうゆ
		蛋白質	20.2	23.0	g		麻婆豆腐							
		脂質	17.5	18.7	g		餃子							
		食塩	1.4	1.8	g		中華スープ							
2	水	エネルギー	539	569	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯	鮭・味噌	チンゲン菜	米 塩・エッグケア・上白糖・しょうゆ・上白糖	牛乳 ウインナーパン	牛乳 ウインナー ヨーグルト	ケチャップ	ホットケーキミックス なたね油
		蛋白質	22.7	22.9	g		鮭の味噌マヨネーズ焼き							
		脂質	21.2	20.4	g		切干大根の煮物							
		食塩	1.6	2.1	g		わかめのすまし汁							
3	木	エネルギー	487	542	kcal	牛乳 バナナ	ご飯	鶏肉	ブロッコリー	米 しょうゆ・マーマレード・塩	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー糖
		蛋白質	19.2	22.0	g		鶏のマーマレード焼き							
		脂質	19.8	22.3	g		もやしのナムル							
		食塩	1.3	1.7	g		しめじの味噌汁							
4	金	エネルギー	472	522	kcal	牛乳 ソフトサラダ	ご飯		ケチャップ・キャベツ	米 豚肉コロッケ・植物油・とんかつソース・塩	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	13.1	13.6	g		豚肉コロッケ							
		脂質	16.4	16.3	g		ほうれん草の和え物							
		食塩	1.5	1.6	g		大根の味噌汁							
5	土	エネルギー	162	139	kcal	牛乳 ぱりんこ	お弁当会				牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
		蛋白質	6.8	5.2	g									
		脂質	8.5	6.2	g									
		食塩	0.3	0.3	g									
7	月	エネルギー	534	599	kcal	牛乳 たべっこベイベー	ご飯	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・粉かつお・だし・菜	玉ねぎ・にら・人参	米 しょうゆ・ごま油	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ		シュースト ポテト 植物油 塩
		蛋白質	24.3	27.4	g		豆腐のチャンプルー							
		脂質	21.7	23.0	g		ほうれん草のツナ和え							
		食塩	1.5	1.9	g		揚げの味噌汁							
8	火	エネルギー	454	489	kcal	牛乳 サッポロポテト	ご飯	さわら	レモン果汁・かぼちゃ	米 酒・みりん・しょうゆ・上白糖	牛乳 ぶどう寒天 星たべよ	牛乳		ぶどう ジュース 上白糖 寒天 星たべよ
		蛋白質	19.9	19.8	g		さわらの幽庵焼き							
		脂質	13.5	12.8	g		白菜とさつま揚げの和え物							
		食塩	2.0	2.4	g		玉ねぎの味噌汁							
9	水	エネルギー	446	476	kcal	牛乳 ビスコ	しょうゆラーメン	豚肉・チキンスープ	コーン・もやし・人参・チンゲン菜	中華そば・しょうゆラーメンスープの素・ごま油	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵		マーガリン 上白糖 小麦粉 ベーキング パウダー
		蛋白質	17.7	18.9	g		ジャーマンポテト							
		脂質	15.7	15.2	g		ベーコン・コンソメ							
		食塩	2.2	2.9	g		パイン缶							
10	木	エネルギー	549	622	kcal	牛乳 バナナ	ご飯	鶏肉	ケチャップ・インゲン	米 とんかつソース・上白糖・しょうゆ	牛乳 きな粉ちんすこう	牛乳 きな粉		小麦粉 片栗粉 上白糖 なたね油
		蛋白質	19.7	22.8	g		バーベキューチキン							
		脂質	21.3	24.1	g		ブロッコリーのサラダ							
		食塩	1.0	1.6	g		さつま芋の味噌汁							
11	金	エネルギー	365	359	kcal	牛乳 ソフトサラダ	ご飯	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが	米 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) ぼたぼた 焼
		蛋白質	18.2	18.6	g		豚肉の生姜炒め							
		脂質	8.8	5.3	g		小松菜とじゃこの和え物							
		食塩	1.2	1.3	g		豆腐の味噌汁							
12	土	エネルギー	413	460	kcal	牛乳 ぱりんこ	チャーハン	ウインナー・チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン	米・なたね油・しょうゆ・塩・ごま油	牛乳 きな粉餅せんべい 星たべよ	牛乳		きなこ餅 星たべよ
		蛋白質	11.9	12.2	g		春雨スープ							
		脂質	12.6	12.4	g		桃ゼリー							
		食塩	1.5	1.7	g									
14	月	エネルギー	473	527	kcal	牛乳 たべっこベイベー	ご飯	ミートボール・チキンスープ	玉ねぎ・三色ピーマン	米 しょうゆ・酢・上白糖・片栗粉	牛乳 マシュマロサンド	牛乳		全粒粉クラッカー マシュマロ
		蛋白質	17.3	18.6	g		肉団子の甘酢あんかけ							
		脂質	14.9	14.9	g		チンゲン菜の中華和え							
		食塩	1.2	1.5	g		中華スープ							
15	火	エネルギー	435	449	kcal	牛乳 マリー	スタミナ丼	豚ミンチ・味噌	人参・玉ねぎ・もやし・しょうが・ねぎ	米・酒・みりん・しょうゆ	牛乳 みたらしマカロニ	牛乳		マカロニ しょうゆ 上白糖 片栗粉
		蛋白質	18.1	18.9	g		キャベツのゆかり和え							
		脂質	13.8	12.5	g		麩のすまし汁							
		食塩	1.5	2.1	g									

日曜日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
16水	エネルギー	533	598	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	鶏肉 コンソメ	しょうが・ブロッコリー ほうれん草・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 しょうゆ・みりん・塩・片栗粉・植物油・塩 エッグケア・しょうゆ しょうゆ・塩	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリン ミックス
	蛋白質	19.1	22.0	g									
	脂質	23.4	25.9	g									
	食塩	1.3	1.7	g									
17木	エネルギー	384	395	kcal	牛乳 バナナ	肉うどん 白菜のおかか和え パイン缶	牛肉・細切り蒲鉾 かつお節 パイン缶	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・人参 パイン缶	うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖	お茶 カルシウムおにぎり	ちりめん じゃこ	小松菜	ほうじ茶 米 塩 しょうゆ ごま油 ごま
	蛋白質	15.4	15.3	g									
	脂質	6.9	4.1	g									
	食塩	1.0	1.2	g									
18金	エネルギー	441	449	kcal	牛乳 ソフトサ ラダ	ご飯 鯖の味噌煮 ひじき煮 湯葉のすまし汁	さば・味噌 揚げ 湯葉	しょうが・インゲン ひじき・グリーンピース・人参 玉ねぎ・人参	米 酒・上白糖・みりん・しょうゆ しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・塩	牛乳 梨 ぼたぼた焼き	牛乳	梨	ぼたぼた 焼
	蛋白質	20.2	19.5	g									
	脂質	15.4	13.3	g									
	食塩	1.7	2.1	g									
19土	エネルギー	411	469	kcal	牛乳 ぱりんこ	中華丼 中華スープ ストロベリーゼリー	豚肉・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 玉ねぎ・人参・にら	米・なたね油・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 塩 ストロベリーゼリー	牛乳 ソフトサラ ダラムネ	牛乳		ソフトサラ ダ ラムネ
	蛋白質	14.5	15.4	g									
	脂質	10.5	9.8	g									
	食塩	1.2	1.4	g									
24木	エネルギー	489	539	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のフライ チンゲン菜の和え物 わかめの味噌汁	白身魚フライ 揚げ・味噌	インゲン チンゲン菜・人参 わかめ・玉ねぎ	米 植物油・とんかつソース・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉		ホットケー キミックス 上白糖
	蛋白質	17.8	19.8	g									
	脂質	13.9	13.8	g									
	食塩	1.8	2.5	g									
25金	エネルギー	569	619	kcal	牛乳 ソフトサ ラダ	うさぎカレー ツナサラダ フルーツ缶	合挽きミンチ ツナ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・人参 パイン缶・みかん缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 青じそドレッシング	牛乳 お月見 スイートポテト	牛乳		さつま芋 マーガリン 上白糖
	蛋白質	18.6	20.0	g									
	脂質	21.7	22.1	g									
	食塩	2.6	3.0	g									
26土	エネルギー	354	393	kcal	牛乳 ぱりんこ	焼きそば えのきの味噌汁 黄桃	豚肉・粉かつお 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり えのき・人参・ねぎ 黄桃缶	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・しょうゆ・塩	牛乳 ぼたぼた焼き 星たべよ	牛乳		ぼたぼた 焼 星たべよ
	蛋白質	15.4	16.4	g									
	脂質	11.6	11.1	g									
	食塩	1.6	2.0	g									
28月	エネルギー	449	495	kcal	牛乳 たべっこ ベビー	木の葉丼 白菜の和え物 ほうれん草の味噌汁	細切り蒲鉾・揚げ・鶏卵 味噌	玉ねぎ・人参・のり 白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ・人参	米・しょうゆ・みりん・酒・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 メープルふのラスク	牛乳		おつゆ魅 メープルシ ロップ 上白糖 マーガリン
	蛋白質	17.6	19.0	g									
	脂質	15.7	15.8	g									
	食塩	1.6	2.1	g									
29火	エネルギー	407	393	kcal	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のタルタル焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ホキ	玉ねぎ・パセリ・小松菜 カリフラワー・きゅうり 玉ねぎ・人参・パセリ	米 塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖 ごまだれ しょうゆ・塩	お茶 みかんヨーグルト 味しらべ	ヨーグルト	みかん缶	ほうじ茶 上白糖 味しらべ
	蛋白質	16.9	14.9	g									
	脂質	11.6	9.1	g									
	食塩	1.3	1.7	g									
30水	エネルギー	407	378	kcal	牛乳 ビスコ	ロールパン ビーフシチュー コーンサラダ 黄桃	牛肉・コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン 黄桃缶	ロールパン じゃが芋・ビーフシチュールー 和風ドレッシング	お茶 チヂミ	豚ミンチ	にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ボン酢 ごま油
	蛋白質	16.2	15.1	g									
	脂質	12.2	8.7	g									
	食塩	2.2	2.6	g									