



## 給食献立表 幼児食 2026年度 睦町保育園

| 日曜日      | 献立名                 | 主食     | 食材名                                                           | 手作り | 3時のおやつ        | 食材名                |
|----------|---------------------|--------|---------------------------------------------------------------|-----|---------------|--------------------|
| 1<br>(木) | 豚丼 ナムル 牛乳           | 雑穀米ごはん | 米 雑穀米 豚肉 玉葱 白滝 いんげん 鯖かつお節 砂糖 醤油 もやし 胡瓜 人参 ごま油 酢 塩 牛乳          | ★   | 麦茶 米粉マカロニあべかわ | 麦茶 米粉マカロニ きな粉 砂糖 塩 |
| 2<br>(金) | 魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 | ごはん    | 米 魚 みりん 砂糖 醤油 切干大根 人参 油揚げ 菜種油 いんげん 砂糖 醤油 鯖かつお節 みそ 煮干し 生揚げ しめじ | ★   | 牛乳 シュガートースト   | 牛乳 米粉パン 豆乳マーガリン 砂糖 |
| 3<br>(土) | チャーハン風ごはん コーンスープ    | ごはん    | 米 人参 玉葱 焼豚 鶏がらスープの素 塩 長葱 ごま油 醤油 コーン菜 もやし                      |     | ゼリー せんべい      | ゼリー せんべい           |

|           |                             |        |                                                                                |   |                                     |                                                     |
|-----------|-----------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 5<br>(月)  | 鶏肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁         | ごはん    | 米 鶏肉 生姜 醤油 みりん 米粉マカロニ 胡瓜 キャベツ 人参 コーン 卵・乳不使用マーガリン 塩 酢 鯖かつお節 みそ 煮干し もやし 白菜       | ★ | ヨーグルト和え ビスケット(小麦) 【いちご組】 牛乳 ゆかりおにぎり | ヨーグルト パイン缶 桃缶 みかん缶 砂糖 ビスケット 【いちご組】 牛乳 米 ゆかりふりかけ 紅花油 |
| 6<br>(火)  | 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ わかめスープ        | ごはん    | 米 鶏肉 醤油 酒 片栗粉 米粉 菜種油 春雨 胡瓜 人参 コーン 酢 醤油 ごま油 塩 鶏がらスープの素 ママ えのき 玉葱                | ★ | ポップコーン チーズ                          | とうもろこし チーズ                                          |
| 7<br>(水)  | ハヤシライス 中華風サラダ 牛乳            | 雑穀米ごはん | 米 雑穀米 豚肉 マッシュルーム アスパラガス 片栗粉 中濃ソース 砂糖 片栗粉 塩 もやし 胡瓜 人参 酢 ごま油 醤油 塩 牛乳             | ★ | 麦茶 わかめおにぎり かりかりじゃこ                  | 麦茶 米 ママふりかけ 紅花油 じゃこ 砂糖 ごま                           |
| 8<br>(木)  | チキンカレースキムローフ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁 | ごはん    | 米 鶏肉 玉葱 人参 片栗粉 みりん 醤油 塩麹 片栗粉 高野豆腐 ごぼう いんげん 菜種油 こんにゃく 砂糖 鯖かつお節 みそ 煮干し 片栗粉 菜 しめじ | ★ | 牛乳 ふかし芋(さつま芋)                       | 牛乳 さつま芋                                             |
| 9<br>(金)  | 魚のみそ煮 三色浸し すまし汁             | ごはん    | 米 魚 みそ みりん 砂糖 生姜 もやし 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 鯖かつお節 舞茸 えのき 豆腐                          |   | 牛乳 米粉レーズンカップケーキ                     | 牛乳 米粉 片栗粉 ママ マーガリン 砂糖 豆乳 米油 レーズン                    |
| 10<br>(土) | スパゲッティナポリタン(小麦) フルーツ(梨)     | スパゲッティ | スパゲティ 皮なしインナー キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 菜種油 砂糖 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース バター 梨               |   | 牛乳 パン(小麦)                           | 牛乳 卵・乳不使用パン                                         |

|           |                               |        |                                                                        |   |                                  |                                                 |
|-----------|-------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| 12<br>(月) | スポーツの日                        |        |                                                                        |   |                                  |                                                 |
| 13<br>(火) | 鶏肉の塩麹焼き 五目豆 みそ汁               | ごはん    | 米 鶏肉 塩麹 大豆水煮 こんにゃく しめじ 刻み昆布 いんげん 人参 菜種油 醤油 砂糖 煮干し 鯖かつお節 みそ 大根 舞茸       | ★ | 牛乳 りんごジャムサンド                     | 牛乳 米粉パン りんごジャム                                  |
| 14<br>(水) | 豚肉のごまみそ焼き のり和え すまし汁           | ごはん    | 米 豚肉 玉葱 ごま油 酒 みそ 砂糖 白ごま コシコシ 生姜 もやし キャベツ 人参 醤油 海苔 かつお節 鯖かつお節 とうろ昆布 小松菜 | ★ | 牛乳 ミートマカロニ                       | 牛乳 米粉マカロニ 紅花油 豚肉 玉葱 人参 菜種油 砂糖 ケチャップ ウスターソース 片栗粉 |
| 15<br>(木) | 牛丼 ナムル 牛乳                     | 雑穀米ごはん | 米 雑穀米 牛肉 玉葱 白滝 いんげん 鯖かつお節 砂糖 醤油 もやし 胡瓜 人参 ごま油 酢 塩 牛乳                   | ★ | 麦茶 さつま芋おにぎり かりかりじゃこ              | 麦茶 米 酒 塩 さつま芋 じゃこ 砂糖 ごま                         |
| 16<br>(金) | 魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 ぬか漬け(胡瓜) | ごはん    | 米 魚 みそ みりん 砂糖 切干大根 人参 油揚げ 菜種油 いんげん 醤油 鯖かつお節 塩 豆腐 ママ 長葱 胡瓜 塩 米ぬか        | ★ | 乳児：ぶどうゼリー せんべい 幼児：ソイアイスクリーム せんべい | 乳児：ぶどうジュース 寒天 砂糖 せんべい 幼児：ソイアイスクリーム せんべい         |
| 17<br>(土) | 焼きうどん(小麦) フルーツ(りんご)           | うどん    | うどん 人参 玉葱 豚肉 ピーマン しめじ コシコシ 菜種油 砂糖 みりん 醤油 酒 塩 鯖かつお節 かつお節 りんご            |   | 牛乳 ゼリー せんべい                      | 牛乳 ゼリー せんべい                                     |

♪献立は都合により変更することがあります。♪魚は魚屋さんと相談して旬の魚を提供します。

♪延長のおやつはおにぎりが出ます。(わかめ、炊き込みご飯など日替わりです)

♪10月のフルーツは梨・りんご・バナナのいずれかの提供になります。

♪23日(金) おやつのカップケーキは、10月生まれのお友達に豆乳生クリームとフルーツのトッピングをします。

♪献立と食品名を確認して、まだ食べたことのない食品はご家庭でお試しをお願いします。

♪酒・みりんはよく加熱して、アルコールを飛ばしてから提供しています。





# 給食献立表 幼児食 2026年度 睦町保育園

| 日曜日       | 献立名                                   | 主食         | 食材名                                                                                                                    | 手作り | 3時のおやつ                                        | 食材名                                              |
|-----------|---------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 19<br>(月) | 鶏肉の生姜焼き マカロニサラダ<br>みそ汁                | ごはん        | 米 鶏肉 生姜 醤油 みりん 米粉カニ 胡瓜 キャベツ 人参 コシ<br>卵・乳不使用マヨネーズ 塩 酢 鯖かつお節 みそ 煮干し もやし 白菜                                               | ★   | 牛乳 オレンジゼリー<br>せんべい<br>さくらグループ：<br>ババロア作り せんべい | 牛乳 カシオヨーグルト 砂糖 寒天 せんべい<br>さくらグループ：ババロアの素 牛乳 せんべい |
| 20<br>(火) | ポークチャップ 春雨サラダ<br>きのこスープ               | ごはん        | 米 豚肉 玉葱 キャップ ウスターソース 酒 砂糖 春雨 胡瓜 人参 コシ 酢<br>醤油 ごま油 塩 しめじ えのき 鶏がらスープの素                                                   | ★   | ポップコーン チーズ                                    | とうもろこし チーズ                                       |
| 21<br>(水) | 秋野菜カレー 中華風サラダ<br>牛乳                   | 雑穀米<br>ごはん | 米 雑穀米 鶏肉 玉葱 人参 舞茸 しめじ さつま芋 キャップ ウスターソース<br>砂糖 醤油 アルゲソリールカレー粉 片栗粉 スキムミルク もやし 塩 胡瓜 人参 酢<br>ごま油 塩 牛乳                      |     | ヨーグルト せんべい                                    | ヨーグルト せんべい                                       |
| 22<br>(木) | チキンカレースキムローフ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>みそ汁     | ごはん        | 米 鶏肉 玉葱 人参 スキムミルク みりん 醤油 塩麹 カレー粉 高野豆腐<br>ごぼう いんげん 菜種油 こんにゃく 砂糖 鯖かつお節 みそ 煮干し<br>アジサイ菜 しめじ                               | ★   | 牛乳 人参もち                                       | 牛乳 人参 豆乳 紅花油 砂糖                                  |
| 23<br>(金) | 煮魚 三色浸し<br>みそ汁                        | ごはん        | 米 魚 みりん 砂糖 醤油 もやし 人参 ほうれん草 かつお節<br>鯖かつお節 みそ 煮干し 茄子 舞茸                                                                  | ★   | 牛乳 小麦粉カップケーキ                                  | 牛乳 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー<br>砂糖 豆乳 米油                  |
| 24<br>(土) | ミートソーススパゲティ (小麦)<br>フルーツ (バナナ)        | スパゲッ<br>ティ | スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 砂糖 キャップ 中濃ソース 塩 片栗粉 紅花油<br>バター                                                                          |     | 牛乳 米粉パン                                       | 牛乳 米粉パン                                          |
| 26<br>(月) | 鶏肉のマーマレード焼き<br>ひじきの炒め煮 みそ汁            | ごはん        | 米 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 いんげん<br>砂糖 鯖かつお節 みそ 煮干し 切り干し大根 しめじ                                                    |     | 牛乳 フルーツ (バナナ)<br>せんべい                         | 牛乳 バナナ せんべい                                      |
| 27<br>(火) | レバーのカレーカツ<br>ピーマンサラダ<br>キャベツとえのきのスープ  | ごはん        | 米 豚レバー 生姜 玉葱 醤油 みりん カレー粉 米粉 米粉粉 ビーフ<br>胡瓜 人参 もやし 酢 ごま油 塩 ごま 鶏がらスープの素 キャベツ<br>えのき                                       | ★   | 牛乳 いちごジャムサンド                                  | 牛乳 米粉パン いちごジャム                                   |
| 28<br>(水) | 豚肉のごまみそ焼き<br>のり和え すまし汁                | ごはん        | 米 豚肉 玉葱 ごま油 酒 みそ 砂糖 白ごま コシ 生姜 もやし<br>キャベツ 人参 醤油 海苔 かつお節 鯖かつお節 とろろ昆布 小松菜                                                | ★   | 牛乳<br>カリカリスweetポテト                            | 牛乳 さつま芋 菜種油 バター 砂糖                               |
| 29<br>(木) | ドライカレー<br>レモンドレッシングサラダ<br>牛乳 フルーツ (梨) | 雑穀米<br>ごはん | 米 雑穀米 豚肉 高野豆腐 コシ 生姜 カレー粉 鶏がらスープの素 ウスターソース<br>トマトキャップ 砂糖 玉葱 ビーフ 人参 塩コショウ 大豆油 米粉 キャベツ<br>胡瓜 レーズン レモン汁 卵・乳不使用マヨネーズ 塩 牛乳 梨 | ★   | 麦茶<br>なめ草とツナのおにぎり<br>かりかりじゃこ                  | 麦茶 米 なめ草 ツナ 人参<br>じゃこ 砂糖 ごま                      |
| 30<br>(金) | 魚のみそマヨネーズ焼き かぶサラダ<br>すまし汁             | ごはん        | 米 魚 みそ 卵・乳不使用マヨネーズ かぶ かぶの葉 胡瓜 人参 コシ 醤油<br>酢 紅花油 塩 鯖かつお節 豆腐 とろろ昆布 長葱                                                    | ★   | 牛乳 南瓜のマドレーヌ                                   | 牛乳 南瓜 豆乳 砂糖 米粉 片栗粉<br>ベーキングパウダー 米油               |
| 31<br>(土) | 運動会                                   |            |                                                                                                                        |     |                                               |                                                  |

♪献立は都合により変更することがあります。♪魚は魚屋さんと相談して旬の魚を提供します。

♪延長のおやつはおにぎりが出ます。(わかめ、炊き込みご飯など日替わりです)

♪10月のフルーツは梨・りんご・バナナのいずれかの提供になります。

♪23日(金)おやつのカップケーキは、10月生まれのお友達に豆乳生クリームとフルーツのトッピングをします。

♪献立と食品名を確認して、まだ食べたことのない食品はご家庭でお試しをお願いします。

♪酒・みりんはよく加熱して、アルコールを飛ばしてから提供しています。

