

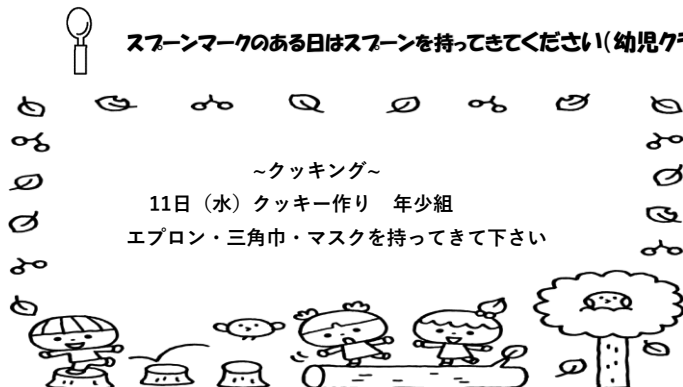


令和8年

向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
2 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き おから煮 えのきのすまし汁 オレンジ	米 鮭 塩麹 おから 鶏肉 油揚げ 人参 糸こんにやく ちくわ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん えのき 玉ねぎ 小松菜 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ たい焼き(小麦) 牛乳	たい焼き 牛乳
4 (水)	揚げそば	皿うどん 焼ポテト グレープフルーツ	揚げそば(小麦) 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし ねぎ 鶏ガラ しょうゆ ポテト グレープフルーツ クッキー(小麦・卵) 牛乳	クッキー 牛乳
5 (木)	ごはん	筑前煮 焼きししゃも (0.1才しらす) にゅうめん キウイ	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 糸こんにやく 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん ししゃも しらす そうめん(小麦) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
6 (金)	雑穀ごはん	ほうれん草カレー 味付け小鱼 ホワイトサラダ バイナッブル	米 雑穀 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン カレールー(小麦・牛脂) 味付け小鱼 ブロッコリー カリフラワー チーズ りんご(乳児なし) ヨーグルト マヨネーズ(卵) バイナッブル 食パン(小麦) 生クリーム バナナ みかん缶 牛乳	フルーツサンド 牛乳
7 (土)	ごはん	白身魚の西京焼き 小松菜の煮びたし 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 白みそ みりん 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ	
9 (月)	ごはん	オムレツ 三色おひたし 大根のみそ汁 グレープフルーツ	米 卵 ベーコン(卵) トマト じゃが芋 ほうれん草 ケチャップ 砂糖 ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ 大根 なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ ホットケーキミックス(小麦) 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳	蒸しパン 牛乳
10 (火)	ごはん	焼きビーフン アスパラのゆかり和え オニオンスープ キウイ	米 ビーフン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 鶏ガラ しょうゆ アスパラ ゆかり さつま芋 三度豆 てんぷら粉(小麦・卵) 油 オレンジ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
11 (水)	うどん	肉わかめうどん さつま芋・三度豆の天ぷら オレンジ	うどん(小麦) 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん わかめ ねぎ かまぼこ(卵) だし汁 淡口しょうゆ さつま芋 三度豆 てんぷら粉(小麦・卵) 油 オレンジ 小麦粉 バター 卵 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 紅茶 ココア きな粉 牛乳	手作りクッキー 牛乳
12 (木)	ごはん	豚の生姜焼き ブロッコリー もやしスープ バイナッブル	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん ブロッコリー マヨネーズ(卵) もやし 人参 小松菜 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナッブル コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
13 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー ポテトサラダ ヨーグルト みかん缶	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー(小麦・牛脂) じゃが芋 ハム(卵) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) ヨーグルト みかん缶 ビスケット(小麦) 牛乳	ビスケット 牛乳
14 (土)	スパゲティ	ナポリタン ゼリー バナナ	スパゲティ(小麦) ベーコン(卵) 玉ねぎ ビーマン コーン ケチャップ 砂糖 ゼリー バナナ おせんべい お茶	おせんべい お茶
16 (月)	ごはん	鯖の塩焼き じゃこビーマン わかめのすまし汁 キウイ	米 鯖 塩 ビーマン じゃこ しょうゆ わかめ 玉ねぎ まいたけ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 食パン(小麦) キャベツ 天かす(小麦) ソース マヨネーズ(卵) 牛乳	お好みトースト 牛乳
17 (火)	ごはん	牛肉のしぐれ煮 キャベツのなめたけ和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	米 牛肉 ごぼう 人参 糸こんにやく 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ キャベツ なめたけ 厚揚げ 大根 わかめ ねぎ だし汁 みそ オレンジ バウムクーヘン(小麦・卵) 牛乳	バウムクーヘン 牛乳
18 (水)	ソフトフランス	チキンのトマト煮 水菜と豚肉のサラダ バイナッブル	ソフトフランス(小麦・卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく 鶏ガラ ケチャップ 砂糖 水菜 豚肉 胡麻ドレッシング(卵) バイナッブル ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
19 (木)	ごはん	コロッケ ほうれん草のかつお和え 豚汁 グレープフルーツ	米 コロッケ(小麦・牛肉) ほうれん草 かつおぶし しょうゆ 豚肉 人参 大根 糸こんにやく しめじ 小芋 白菜 ごぼう ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ 小麦粉 砂糖 卵 バター ベーキングパウダー レモン 粉砂糖 牛乳	レモンのパウンドケーキ 牛乳
20 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー グリーンサラダ チーズ オレンジ	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールー(小麦・牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング チーズ オレンジ あられ(小麦) 牛乳	あられ 牛乳
21 (土)	うどん	肉うどん ゼリー バナナ	うどん(小麦) 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん ねぎ かまぼこ(卵) だし汁 淡口しょうゆ ゼリー バナナ ビスケット(小麦・卵) 牛乳	ビスケット お茶
24 (火)	ごはん	野菜炒め しゅうまい かぼちゃのみそ汁 キウイ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ しゅうまい(小麦・卵) かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ りんごジュース アガー 砂糖 牛乳	りんごゼリー 牛乳
25 (水)	鮭おにぎり	チキンカツ フライドポテト 海藻サラダ 鮭のすまし汁 オレンジ 一口ゼリー	米 鮭 鶏むね肉 小麦粉 卵 パン粉(小麦) ケチャップ 砂糖 ポテト 油 海藻ミックス 白菜 ポン酢 鮭(小麦) えのき ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ ゼリー ケーキ(小麦・卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
26 (木)	麦入りご飯	牛肉の柳川丼 中華サラダ 味付け小鱼 バイナッブル	米 大麦 牛肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ 味付け小鱼 バイナッブル おせんべい 牛乳	おせんべい 牛乳
27 (金)	ぶどうパン	クリームシチュー ツナサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	ぶどうパン(小麦・卵) 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームルー(小麦) 牛乳 キャベツ ツナ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト グレープフルーツ 米 かつお節 しょうゆ だし 昆布 牛乳	おにぎり 牛乳
28 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー バナナ	うどん(小麦) 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ カレールー(小麦・牛脂) 片栗粉 ゼリー バナナ クッキー(小麦・卵) お茶	クッキー お茶
30 (月)	ごはん	鯖のごま焼き 小松菜の煮びたし かき玉汁 オレンジ	米 鯖 胡麻ドレッシング(卵) 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 中華麺(小麦) 豚バラ キャベツ 人参 もやし ソース 牛乳	焼きそば 牛乳

スプーンマークのある日はスプーンを持てきてください(幼児クラス)



理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。