

献立表

★3歳未満児用

2026年5月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
						1人あたり	1人あたり
金	1 15 29	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼き ごぼうのきんぴら かぶのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 油 カレー粉 しょうゆ 砂糖 にんにく ごぼう 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま かぶ かぶの葉 キャベツ 油揚げ だし汁 みそ オレンジ	きな粉マカロニ	1人あたり-kcal	425
					マカロニ きな粉	たんぱく質g	20.0
					砂糖 塩	脂質g	12.5
					牛乳	塩分g	1.2
土	2 16 30	牛乳	鶏そぼろ丼 じゃが芋のおかか煮 大根のみそ汁 バナナ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 かつお節 大根 油揚げ だし汁 みそ バナナ	コーンフレーク	1人あたり-kcal	489
					コーンフレーク	たんぱく質g	18.8
					豆乳	脂質g	14.3
					麦茶	塩分g	1.5
木	7 21	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のツナマヨ和え 里芋のすまし汁 オレンジ	米 豚肉 えのきたけ 玉ねぎ しょうが しょうゆ 油 小松菜 人参 もやし ツナ水煮缶 マヨネーズ 里芋 葱 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	かぼちゃケーキ	1人あたり-kcal	476
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	18.3
					砂糖 豆乳 油	脂質g	18.5
					かぼちゃ	塩分g	1.2
金	8 22	牛乳	豆乳カレーうどん ジャーマンポテト バナナ	うどん 鶏肉 しめじ えのき 小松菜 人参 葱 だし汁 豆乳 しょうゆ 塩 カレールウ 片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ いんげん ウィンナー 油 塩 パセリ粉 バナナ	ツナピラフ	1人あたり-kcal	490
					米 ツナ水煮缶 油	たんぱく質g	20.4
					塩 コーン缶 玉ねぎ	脂質g	14.6
					人参 コンソメ	塩分g	1.5
土	9 23	牛乳	青菜しらすごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ	米 しらす干し 小松菜 かつお節 しょうゆ ごま油 鶏肉 厚揚げ 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ オレンジ	ホットケーキ	1人あたり-kcal	415
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	18.4
					豆乳 油	脂質g	12.5
					牛乳	塩分g	1.4
月	11 25	牛乳	ゆかりごはん かじきの照り焼き キャベツの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 ゆかり かじき しょうゆ 砂糖 油 キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 玉ねぎ しいたけ わかめ だし汁 みそ オレンジ	焼きそば	1人あたり-kcal	435
					中華麺 豚ひき肉	たんぱく質g	19.6
					玉ねぎ ピーマン	脂質g	14.0
					人参 ごま油 ソース	塩分g	1.5
火	12 26	牛乳	根菜のドライカレー ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ バナナ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 れんこん しょうが にんにく 油 カレールウ ケチャップ ブロッコリー ツナ水煮缶 コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 油 クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	オレンジゼリー	1人あたり-kcal	463
					オレンジジュース	たんぱく質g	19.9
					砂糖 ゼラチン	脂質g	16.0
					牛乳	塩分g	1.2
水	13 27	牛乳	キャベツの和風スパゲッティー 焼きかぼちゃ 具沢山スープ バナナ	スパゲッティー 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 塩昆布 しょうゆ 塩 油 かぼちゃ 油 塩 じゃが芋 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ バナナ	肉みそおにぎり	1人あたり-kcal	475
					米 鶏ひき肉	たんぱく質g	20.6
					小松菜 みそ 砂糖	脂質g	16.0
					ごま油	塩分g	1.3
木	14 28	牛乳	食パン カレイのフライ さつま芋マヨサラダ 大根ときのこのスープ オレンジ	食パン カレイ 塩 小麦粉 パン粉 パセリ粉 油 ケチャップ ソース さつま芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 大根 しめじ えのきたけ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	いちごのもちもちケーキ	1人あたり-kcal	457
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	20.1
					豆腐 豆乳	脂質g	16.3
					いちごジャム 油	塩分g	1.5
月	18	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨の中華炒め わかめのスープ オレンジ	米 豆腐 豚ひき肉 葱 人参 ピーマン しいたけ しょうが ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 春雨 チンゲン菜 玉ねぎ にら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 だし汁 片栗粉 わかめ コーン缶 ごま だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ	さつま芋きな粉	1人あたり-kcal	465
					さつま芋 片栗粉	たんぱく質g	17.6
					油 きな粉 砂糖	脂質g	17.5
					塩	塩分g	1.3
火	19	牛乳	ごはん カレイの塩焼き 納豆そぼろ かぼちゃのみそ汁 バナナ	米 カレイ 塩 油 納豆 鶏ひき肉 人参 万能ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 かぼちゃ 白菜 えのきたけ だし汁 みそ バナナ	ピザトースト	1人あたり-kcal	453
					食パン ベーコン	たんぱく質g	22.7
					パプリカ ピーマン	脂質g	15.7
					玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ	塩分g	1.4
水	20	牛乳	ごはん 和風ミートローフ かぶの塩昆布和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 みそ 砂糖 ごま 青のり 塩 油 かぶ かぶの葉 きゅうり 塩昆布 ほうれん草 大根 しめじ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	コーンフレーククッキー	1人あたり-kcal	483
					ホットケーキ粉	たんぱく質g	18.7
					小麦粉 砂糖 豆乳	脂質g	16.6
					油 コーンフレーク レーズン	塩分g	1.3
牛乳							

※献立の内容を変更する場合があります。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。
 ※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【 今月の栄養価 】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	475	19.8	13.4	1.4

献立表

★3歳未満児用

※内容を御確認後、右下に捺印をお願い致します。

2026年5月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
金	1 15 29	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼き ごぼうのきんぴら かぶのみそ汁 オレンジ	米 鶏肉 油 カレー粉 しょうゆ 砂糖 にんにく ごぼう 人参 ピーマン ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま かぶ かぶの葉 キャベツ 油揚げ だし汁 みそ オレンジ	きな粉マカロニ	19kcal 425
					マカロニ きな粉	たんぱく質g 20.0
					砂糖 塩	脂質g 12.5
					牛乳	塩分g 1.2
土	2 16 30	牛乳	鶏そぼろ丼 じゃが芋のおかか煮 大根のみそ汁 バナナ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん しょうが 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 かつお節 大根 油揚げ だし汁 みそ バナナ	コーンフレーク	19kcal 489
					コーンフレーク	たんぱく質g 18.8
					豆乳	脂質g 14.3
					麦茶	塩分g 1.5
木	7 21	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のツナマヨ和え 里芋のすまし汁 オレンジ	米 豚肉 えのきたけ 玉ねぎ しょうが しょうゆ 油 小松菜 人参 もやし ツナ水煮缶 マヨネーズ 里芋 葱 わかめ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	かぼちゃケーキ	19kcal 476
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.3
					砂糖 豆乳 油	脂質g 18.5
					かぼちゃ	塩分g 1.2
金	8 22	牛乳	豆乳カレーうどん ジャーマンポテト バナナ	うどん 鶏肉 しめじ えのき 小松菜 人参 葱 だし汁 豆乳 しょうゆ 塩 カレールウ 片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ いんげん ウィンナー 油 塩 パセリ粉 バナナ	ツナピラフ	19kcal 490
					米 ツナ水煮缶 油	たんぱく質g 20.4
					塩 コーン缶 玉ねぎ	脂質g 14.6
					人参 コンソメ	塩分g 1.5
土	9 23	牛乳	青菜しらすごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ	米 しらす干し 小松菜 かつお節 しょうゆ ごま油 鶏肉 厚揚げ 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ オレンジ	ホットケーキ	19kcal 415
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.4
					豆乳 油	脂質g 12.5
					牛乳	塩分g 1.4
月	11 25	牛乳	ゆかりごはん かじきの照り焼き キャベツの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 ゆかり かじき しょうゆ 砂糖 油 キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 玉ねぎ しいたけ わかめ だし汁 みそ オレンジ	焼きそば	19kcal 435
					中華麺 豚ひき肉	たんぱく質g 19.6
					玉ねぎ ピーマン	脂質g 14.0
					人参 ごま油 ソース	塩分g 1.5
火	12 26	牛乳	根菜のドライカレー ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ バナナ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 れんこん しょうが にんにく 油 カレールウ ケチャップ ブロッコリー ツナ水煮缶 コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ 油 クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	オレンジゼリー	19kcal 463
					オレンジジュース	たんぱく質g 19.9
					砂糖 ゼラチン	脂質g 16.0
					牛乳	塩分g 1.2
水	13 27	牛乳	キャベツの和風スパゲッティ 焼きかぼちゃ 具沢山スープ バナナ	スパゲッティ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 塩昆布 しょうゆ 塩 油 かぼちゃ 油 塩 じゃが芋 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ しょうゆ バナナ	肉みそおにぎり	19kcal 475
					米 鶏ひき肉	たんぱく質g 20.6
					小松菜 みそ 砂糖	脂質g 16.0
					ごま油	塩分g 1.3
木	14 28	牛乳	食パン カレーのフライ さつま芋マヨサラダ 大根ときのこのスープ オレンジ	食パン カレー 塩 小麦粉 パン粉 パセリ粉 油 ケチャップ ソース さつま芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 大根 しめじ えのきたけ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	いちごのもちもちケーキ	19kcal 457
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 20.1
					豆腐 豆乳	脂質g 16.3
					いちごジャム 油	塩分g 1.5
月	18	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨の中華炒め わかめのスープ オレンジ	米 豆腐 豚ひき肉 葱 人参 ピーマン しいたけ しょうが ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 春雨 チンゲン菜 玉ねぎ たら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 だし汁 片栗粉 わかめ コーン缶 ごま だし汁 しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ	さつま芋きな粉	19kcal 465
					さつま芋 片栗粉	たんぱく質g 17.6
					油 きな粉 砂糖	脂質g 17.5
					塩	塩分g 1.3
火	19	牛乳	ごはん カレーの塩焼き 納豆そぼろ かぼちゃのみそ汁 バナナ	米 カレー 塩 油 納豆 鶏ひき肉 人参 万能ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 かぼちゃ 白菜 えのきたけ だし汁 みそ バナナ	ピザトースト	19kcal 453
					食パン ベーコン	たんぱく質g 22.7
					パプリカ ピーマン	脂質g 15.7
					玉ねぎ ケチャップ	塩分g 1.4
水	20	牛乳	ごはん 和風ミートローフ かぶの塩昆布和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 みそ 砂糖 ごま 青のり 塩 油 かぶ かぶの葉 きゅうり 塩昆布 ほうれん草 大根 しめじ だし汁 しょうゆ 塩 オレンジ	コーンフレーククッキー	19kcal 483
					ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.7
					小麦粉 砂糖 豆乳	脂質g 16.6
					油 コーンフレーク	塩分g 1.3
牛乳						

※献立の内容を変更する場合があります。

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【 今月の栄養価 】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	475	19.8	13.4	1.4

2026年 月 日

児童名 _____ 印 _____

確認印 園長 _____ 印 _____ 担任 _____ 印 _____

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年5月

曜日	日付	献立名	材料名
金	1 15 29	~ 鶏肉の煮物 人参の煮物 かぶのスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 人参 だし汁 かぶ かぶの葉 キャベツ だし汁
土	2 16 30	鶏そぼろかゆ じゃが芋のおかか煮 大根のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 じゃが芋 いんげん かつお節 だし汁 大根 だし汁
木	7 21	7倍かゆ 鶏肉の煮物 小松菜の煮物 葱のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 片栗粉 小松菜 人参 もやし だし汁 葱 だし汁
金	8 22	野菜うどん じゃが芋の煮物 豆腐のおかか煮	うどん 鶏ひき肉 小松菜 葱 人参 だし汁 片栗粉 じゃが芋 いんげん だし汁 豆腐 玉ねぎ だし汁 かつお節
土	9 23	青菜しらすかゆ 鶏肉と豆腐の煮物 キャベツのスープ	米 しらす干し 小松菜 かつお節 だし汁 鶏ひき肉 豆腐 人参 だし汁 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ だし汁
月	11 25	7倍かゆ カレイの煮物 キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	米 カレイ だし汁 キャベツ きゅうり 人参 だし汁 玉ねぎ だし汁

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
火	12 26	野菜そぼろかゆ ブロッコリーの煮物 コーンスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 ブロッコリー だし汁 クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁
水	13 27	肉野菜うどん かぼちゃの煮物 眞沢山スープ	うどん 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 かぼちゃ だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁
木	14 28	パンかゆ カレイの煮物 さつま芋の煮物 大根のスープ	食パン カレイ だし汁 片栗粉 さつま芋 きゅうり 人参 だし汁 大根 だし汁
月	18	麻婆豆腐かゆ チンゲン菜の煮物 葱のスープ	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 だし汁 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 葱 だし汁
火	19	7倍かゆ カレイの煮物 人参のそぼろ煮 かぼちゃのスープ	米 カレイ だし汁 鶏ひき肉 人参 だし汁 片栗粉 かぼちゃ 白菜 だし汁
水	20	7倍かゆ 鶏そぼろ煮 かぶの煮物 ほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁 片栗粉 かぶ かぶの葉 きゅうり だし汁 ほうれん草 大根 だし汁

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

9~11か月の離乳食献立表
2026年5月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名		材料名	栄養価	
金	1 15 29	昼食	3倍かゆ 鶏肉の煮物 人参のきんぴら かぶのみそ汁	米 鶏肉 しょうゆ だし汁 人参 ピーマン しょうゆ 砂糖 だし汁 かぶ かぶの葉 キャベツ みそ だし汁	エネルギー	160
			たんぱく質	8.1	脂質	2.0
		午後おやつ	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩		
土	2 16 30	昼食	鶏そぼろかゆ じゃが芋のおかか煮 大根のみそ汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 じゃが芋 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 かつお節 大根 だし汁 みそ	エネルギー	240
			たんぱく質	8.5	脂質	4.5
		午後おやつ	ごまかゆ	米 すりごま 塩		
木	7 21	昼食	3倍かゆ 豚肉の炒め煮 小松菜のツナ和え 葱のすまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁 小松菜 人参 もやし ツナ水煮缶 塩 葱 わかめ だし汁 しょうゆ	エネルギー	250
			たんぱく質	9.0	脂質	6.4
		午後おやつ	かぼちゃかゆ	米 かぼちゃ 塩		
金	8 22	昼食	豆乳うどん じゃが芋の炒め物 豆腐のおかか煮	うどん 鶏肉 小松菜 葱 人参 だし汁 豆乳 しょうゆ 片栗粉 じゃが芋 いんげん 油 塩 豆腐 玉ねぎ だし汁 しょうゆ かつお節	エネルギー	237
			たんぱく質	9.5	脂質	4.4
		午後おやつ	ツナピラフ風かゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 だし汁 塩 油		
土	9 23	昼食	青菜しらすかゆ 鶏肉と豆腐の煮物 キャベツのみそ汁	米 しらす干し 小松菜 かつお節 だし汁 しょうゆ 鶏肉 豆腐 人参 だし汁 しょうゆ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ だし汁 みそ	エネルギー	213
			たんぱく質	8.8	脂質	5.2
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油		
月	11 25	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 キャベツの和え物 玉ねぎのみそ汁	米 カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 キャベツ きゅうり 人参 塩 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	エネルギー	198
			たんぱく質	9.8	脂質	2.3
		午後おやつ	野菜うどん	うどん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン だし汁 しょうゆ		
火	12 26	昼食	野菜そぼろかゆ ブロッコリーのツナサラダ コーンスープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ ブロッコリー ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 塩	エネルギー	260
			たんぱく質	9.8	脂質	5.4
		午後おやつ	青のりかゆ	米 青のり 塩		
水	13 27	昼食	キャベツの和風スパゲッ ティー かぼちゃの煮物 具沢山スープ	スパゲッティー 豚肉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩 かぼちゃ 塩 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	エネルギー	231
			たんぱく質	11.5	脂質	4.3
		午後おやつ	青菜そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 小松菜 みそ だし汁		
木	14 28	昼食	食パン カレイの煮物 さつまいもサラダ 大根のスープ	食パン カレイ しょうゆ 砂糖 だし汁 さつまいも きゅうり 人参 塩 大根 だし汁 しょうゆ	エネルギー	194
			たんぱく質	10.0	脂質	3.2
		午後おやつ	豆腐のおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油		
月	18	昼食	麻婆豆腐かゆ チンゲン菜の煮物 わかめスープ	米 豆腐 豚ひき肉 人参 ピーマン みそ 砂糖 だし汁 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ しょうゆ だし汁 わかめ 葱 だし汁 塩	エネルギー	180
			たんぱく質	6.2	脂質	3.7
		午後おやつ	さつまいもきな粉	さつまいも きな粉 砂糖 塩		
火	19	昼食	3倍かゆ カレイの煮物 納豆そぼろ かぼちゃのみそ汁	米 カレイ 塩 だし汁 納豆 鶏ひき肉 人参 しょうゆ 砂糖 ごま油 だし汁 かぼちゃ 白菜 だし汁 みそ	エネルギー	191
			たんぱく質	10.5	脂質	3.7
		午後おやつ	トースト	食パン		
水	20	昼食	3倍かゆ つくね煮 かぶの和え物 ほうれん草のすまし汁	米 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 みそ 砂糖 だし汁 かぶ かぶの葉 きゅうり 塩 ほうれん草 大根 だし汁 しょうゆ	エネルギー	220
			たんぱく質	7.4	脂質	3.7
		午後おやつ	おかかかゆ	米 しょうゆ かつお節		

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。