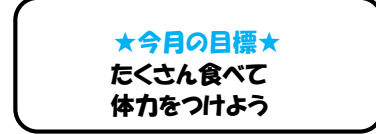
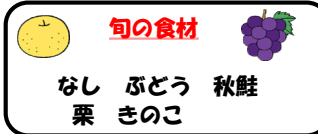




2026年
ひなぎくこども園



※都合により献立を変更する場合があります。

離乳食完了～2才児用



日	曜	朝のおやつ (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 変更する完了食は()に記入しています	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g)	日	曜	朝のおやつ (牛乳がつきます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきます) 変更する完了食は()に記入しています	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g)
1	火	トースト	魚のバター焼き ひじきの煮物 すまし汁	アイスクリーム	鮭 大豆水煮 長天 かまぼこ そうめん パ ター 食パン マーガリン 人参 芽ひじき グ リーンピース わかめ ねぎ オレンジ	481/20.0/14.7	15	火	◆ウエハース	エビフライ そばろ煮 すまし汁	フルーツゼリー	えび パン粉 鶏肉 豆腐 じゃが芋 人参 玉 葱 わかめ ねぎ オレンジ 寒天	491/21.3/10.8
2	水	フルーツ	ハンバーグ かぼちゃサラダ おみそ汁	マカロニのあべ川	合挽きミンチ 豆乳 油揚げ みそ きな粉 パ ナナ 食パン マーガリン マヨネーズ ごま マカロニ 玉葱 かぼちゃ 人参 きゅうり ねぎ えのき	513/22.6/17.1	16	水	フルーツ	とり肉のマーマレード焼き バリバリサラダ コーンスープ	フライドポテト	とり肉 しゅうまいの皮 ごま油 じゃが芋 芽ひ じき キャベツ きゅうり 人参 コーンクリーム 缶 玉葱 バセリ マーマレード パナナ	544/20.7/18.4
3	木	◆おせんべい	グラタン すのもの たまごスープ	ショートブレッド	豚肉 チーズ ハム 鶏卵 じゃが芋 パター な す 玉葱 人参 キャベツ きゅうり バセリ わ かめ パナナ 小麦粉 パター	479/17.1/13.6	17	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	クッキー	とり肉 鶏卵 ハム チーズ じゃが芋 マヨネ ーズ 食パン マーガリン 人参 玉葱 しめじ きゅうり キャベツ グリーンピース パナナ	605/19.7/21.5
4	金	おにぎり	ホットドッグ ビーフシチュー	フルーチェ	ウインナー 牛肉 鮭 わかめ ロールパン マ ヨネーズ じゃが芋 ごま キャベツ 人参 玉葱 しめじ グリーンピース バイン缶	442/13.6/21.4	18	金	◆クラッカー	鮭ごはん ひき肉のまり焼き ごまあえ むらくも汁	お誕生ケーキ	鮭 わかめ ごま 合挽きミンチ 鶏卵 ごま油 玉葱 人参 小松菜 片栗粉 生クリーム カルピス 果	451/16.3/18.5
5	土	◆クラッカー	パン給食	クッキー	合挽きミンチ チーズ ベーコン ロールパン マ ヨネーズ パン粉 マカロニ 玉葱 人参 バセリ しめじ トマト	552/19.1/23.1	19	土	◆ビスケット	パン給食	おせんべい	鶏卵 ハム 鶏肉 食パン マヨネーズ じゃが 芋 キャベツ 玉葱 人参 しめじ グリーンピー ス	493/18.0/18.7
7	月	◆ウエハース	麻婆豆腐 のり塩ポテト	チーズパン	豚肉 みそ 豆腐 チーズ じゃが芋 マーガリ ン 生薬 人参 干しいたけ ねぎ 青のり パ ナナ 強力粉	487/20.4/14.0	24	木	◆クラッカー	中華どんぶり チーズポテト	ミニクロワッサン	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 じゃが芋 ミニ クロワッサン 人参 玉葱 キャベツ 干しいた け パナナ	545/19.2/18.3
8	火	焼きポテト	魚の照り焼き マカロニサラダ けんちん汁	プリン	鮭 ハム 油揚げ 豆腐 マカロニ マヨネーズ 長いも (こんにゃく系) じゃが芋 人参 きゅう り 大根 ねぎ バイン缶	412/18.9/12.3	25	金	トースト	ミートソーススパゲティ ゆで野菜 わかめスープ	ミニおはぎ	合挽きミンチ チーズ きな粉 かしあん スパゲ ティ 食パン マーガリン 人参 玉葱 キャベツ きゅうり わかめ バセリ	465/17.9/15.6
9	水	◆クッキー	豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ おみそ汁	冷やし中華	豚肉 ハム 豆腐 みそ じゃが芋 マヨネーズ 中華めん 玉葱 生姜 きゅうり 人参 わかめ ねぎ えのき オレンジ	408/16.4/12.3	26	土	◆おせんべい	パン給食	クッキー	ウインナー 合挽きミンチ かつおぶし ロール パン 中華めん じゃが芋 人参 キャベツ 玉 葱 ビーマン	473/15.3/16.0
10	木	フルーツ	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	たこ焼き	とり肉 ハム ウインナー チーズ パン粉 マヨ ネーズ 春雨 じゃが芋 玉葱 きゅうり 人参 ねぎ パナナ たこ キャベツ 小麦粉	497/20.0/13.9	28	月	◆ウエハース	カレーライス 和風サラダ	ジャムサンド	とり肉 チーズ じゃが芋 ごま 食パン 人参 りんご 玉葱 かぼちゃ きゅうり キャベツ わ かめ パナナ いちごジャム	517/17.4/12.9
11	金	トースト	ナポリタンパゲティ コールスロー わかめスープ	青菜おにぎり	ウインナー チーズ スパゲティ マヨネーズ 食 パン マーガリン 玉葱 人参 ビーマン キャベ ツ コーン わかめ オレンジ	457/17.0/14.0	29	火	フルーツ	魚の塩焼き スイートポテサラ おみそ汁	サブレ	鮭 チーズ 豆腐 みそ きな粉 かつまいも マ ヨネーズ 小麦粉 パター きゅうり 人参 わか め ねぎ えのき バイン缶 パナナ	505/21.7/16.1
12	土	◆おせんべい	パン給食	ビスケット	シーチキン チーズ 合挽きミンチ 食パン マヨ ネーズ じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 グリー ンピース	408/17.3/15.4	30	水	トースト	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	バウムクーヘン	牛肉 ちくわ 鶏卵 (しらたき系) じゃが芋 食パン マーガリン 玉葱 人参 ねぎ グリー ンピース 青のり えのき オレンジ	521/19.1/18.5
14	月	焼きポテト	肉どんぶり ごま酢あえ	ハムチーズサンド	牛肉 油揚げ チーズ ハム (しらたき系) 玉 葱 じゃが芋 食パン マヨネーズ 玉葱 しめ じ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 パナナ	561/21.7/20.9							



非常食の備えは
できていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、
備えを確認する「防災の日」です。



準備するとよいもの
飲料水 (1人1日3L×3日分)・3日分の
非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・
予備の電池・カセットコンロ・ガスボン
ベ・貴重品 (現金・身分証明書・通帳・印
鑑、保険証ほか) 子どもが食べ慣れている
お菓子や粉ミルクも賞味期限ごとに買い替
えをしてストックしておきましょう。



幼児用食器の選び方

茶碗…片手で持てる大きさや重さ。
電子レンジ対応だと便利。プラス
チック製は割れにくい。陶磁器は割
れないように大切に心を育む。

はし…手のひらより約3cm 長いも
の。木製か竹製。滑り止め付きがあ
るとよい。



鶏肉のマーマレード焼き

◆材料◆ (子ども1人分)

鶏もも肉 … 50g
マーマレード… 4g
しょうゆ … 1.5g
油 … 適量

◆作り方◆

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②袋に鶏肉、マーマレード、しょうゆを
入れてもみ、30分程度つけておく。
- ③フライパンに油を敷いて鶏肉を入れ
両面火が通るまで焼く。

※加熱時間は調整してください。

かんきつの香りがしてあっさりしています♪

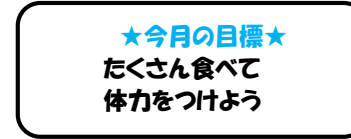
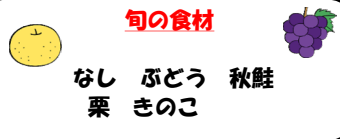




2026年 ひなぎくこども園



※都合により献立を変更する場合があります。



※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

金曜日はご飯がいりません。

日	曜	お昼ごはん (フルーツがつきます)	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal / たんぱく質g/ 脂質g)	日	曜	お昼ごはん (フルーツがつきます)	3時のおやつ (スキムミルク)	主な材料名	栄養価 (熱量kcal / たんぱく質g/ 脂質g)
1	火	魚のバター焼き ひじきの煮物 すまし汁	アイスクリーム	鮭 大豆水煮 長天 かまぼこ そうめん パ ター 人参 芽ひじき グリーンピース わかめ ねぎ オレンジ	395/20.5/13.3	15	火	エビフライ そぼろ煮 すまし汁	フルーツゼリー	えび パン粉 鶏肉 豆腐 じゃが芋 人参 玉 葱 わかめ ねぎ オレンジ 寒天	387/22.4/6.
2	水	ハンバーグ かぼちゃサラダ おみそ汁	マカロニのあべ川	合挽きミンチ 豆乳 油揚げ みそ きな粉 パ ン粉 マヨネーズ ごま マカロニ 玉葱 かぼ ちゃ 人参 きゅうり ねぎ えのき	449/24.5/19.5	16	水	とり肉のマーマレード焼き パリパリサラダ コーンスープ	フライドポテト	とり肉 しゅうまいの皮 ごま油 じゃが芋 芽ひ じき キャベツ きゅうり バイン缶 人参 コー ンクリーム缶 玉葱 パセリ マーマレード	506/21.9/21.
3	木	グラタン すのもの たまごスープ	ショートブレッド	豚肉 チーズ ハム 鶏卵 じゃが芋 パター な す 玉葱 人参 キャベツ きゅうり パセリ わ かめ パナナ 小麦粉 パター	446/19.2/17.8	17	木	クリームシチュー ミモザサラダ	クッキー	とり肉 鶏卵 ハム チーズ じゃが芋 マヨネ ーズ 人参 玉葱 しめじ きゅうり キャベツ グ リーンピース パナナ	563/20.6/25.
4	金	ホットドッグ ビーフシチュー	フルーチェ	ウインナー 牛肉 ロールパン マヨネーズ じゃ が芋 ごま キャベツ 人参 玉葱 しめじ グ リーンピース バイン缶	488/13.3/25.5	18	金	鮭ごはん ひき肉のまり焼き ごまあえ むらくも汁	お誕生ケーキ	鮭 わかめ ごま 合挽きミンチ 鶏卵 ごま油 玉葱 人参 小松菜 片栗粉 生クリーム カルピス 果	468/17.4/18.
5	土	パン給食	クッキー	合挽きミンチ チーズ ベーコン ロールパン マ ヨネーズ パン粉 マカロニ 玉葱 人参 パセリ しめじ トマト	628/28.2/31.1	19	土	パン給食	おせんべい	鶏卵 ハム 鶏肉 食パン マヨネーズ じゃが 芋 キャベツ 玉葱 人参 しめじ グリーンピー ス	546/26.4/27.
7	月	麻婆豆腐 のり塩ポテト	チーズパン	豚肉 みそ 豆腐 チーズ じゃが芋 マーガリ ン 生薬 人参 干しいたけ ねぎ 青のり パ ナナ 強力粉	426/23.6/14.0	24	木	中華どんぶり チーズポテト	ミニクロワッサン	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 じゃが芋 ミニ クロワッサン 人参 玉葱 キャベツ 干しいた け パナナ	459/20.9/18.
8	火	魚の照り焼き マカロニサラダ けんちん汁	プリン	鮭 ハム 油揚げ 豆腐 マカロニ マヨネーズ 長いも こんにやくじゃが芋 人参 きゅうり 大 根 ねぎ バイン缶	361/20.3/13.1	25	金	ミートソーススパゲティ ゆで野菜 わかめスープ	ミニおはぎ	合挽きミンチ チーズ きな粉 こしあん スパゲ ティ 人参 玉葱 キャベツ きゅうり わかめ パセリ	494/20.1/15.
9	水	豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ おみそ汁	冷やし中華	豚肉 ハム 豆腐 みそ じゃが芋 マヨネーズ 中華めん 玉葱 生姜 きゅうり 人参 わかめ ねぎ えのき オレンジ	302/16.3/10.5	26	土	パン給食	クッキー	ウインナー 合挽きミンチ かつおぶし ロール パン 中華めん じゃが芋 人参 キャベツ 玉 葱 ビーマン	462/20.6/22.
10	木	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	たこ焼き	とり肉 ハム ウインナー チーズ パン粉 マヨ ネーズ 春雨 じゃが芋 玉葱 きゅうり 人参 ねぎ 生薬 たこ キャベツ 小麦粉	458/23.04/17.9	28	月	カレーライス 和風サラダ	ジャムサンド	とり肉 チーズ じゃが芋 ごま 食パン 人参 りんご 玉葱 かぼちゃ きゅうり キャベツ わ かめ パナナ いちごジャム	501/21.2/13.
11	金	ナポリタンスパゲティ コールスロー わかめスープ	青菜おにぎり	ウインナー チーズ スパゲティ マヨネーズ 玉 葱 人参 ビーマン キャベツ コーン わかめ オレンジ	469/17.6/12.7	29	火	魚の塩焼き スイートポテサラ おみそ汁	サブレ	鮭 チーズ 豆腐 みそ きな粉 さつまいも マ ヨネーズ 小麦粉 パター きゅうり 人参 わか め ねぎ えのき バイン缶	451/23.3/18.
12	土	パン給食	ビスケット	シーチキン チーズ 合挽きミンチ 食パン マヨ ネーズ じゃが芋 キャベツ 人参 玉葱 グリ ンピース	390/20.7/16.5	30	水	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	バウムクーヘン	牛肉 ちくわ 鶏卵 しらす じゃが芋 玉葱 人参 ねぎ グリーンピース 青のり えのき オ レンジ	453/19.2/18.
14	月	肉どんぶり ごま酢あえ	ハムチーズサンド	牛肉 油揚げ チーズ ハム しらす 玉葱 生 食パン マヨネーズ 玉葱 しめじ ねぎ キャ ベツ きゅうり 人参 パナナ	518/23.1/26.7						

旬の食材

さけ



海で成長した鮭が産卵のために一斉に生まれた川に戻ってくる秋は、脂がのって1番おいしい時期。

【秋味(秋鮭)】と呼ばれています。鮭に含まれるビタミンDはカルシウムを骨に定着させるために必要な栄養素なのでカルシウムが豊富な乳製品などと組み合わせると、カルシウムを効率よく摂取することができます。

非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

準備するとよいもの
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか) 子どもが食べ慣れているお菓子や粉ミルクも賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

鶏肉のマーマレード焼き

◆材料◆(子ども1人分)
鶏もも肉 … 50g
マーマレード… 4g
しょうゆ … 1.5g
油 … 適量

◆作り方◆
①鶏肉を一口大に切る。
②袋に鶏肉、マーマレード、しょうゆを入れてもみ、30分程度つけておく。
③フライパンに油を敷いて鶏肉を入れ両面火が通るまで焼く。

※加熱時間は調整してください。

かんきつの香りがしてあっさりしています♪

