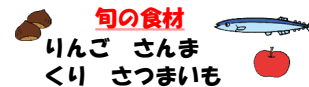




2026年 ひなぎくこども園



★今月の目標★
たくさん食べて
体力をつけよう

※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 (牛乳がつかます) (◆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 (牛乳がつかます) (◆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 木	◆クラッカー	グラタン ブロッコリー コンソメスープ	デニッシュブレッド	豚肉 チーズ じゃが芋 クラッカー デニッシュ パン なす 玉葱 人参 ブロッコリー バセリ わかめ みかん ケチャップ	492/15.2/24.4	17 土	◆クッキー	パン給食	おせんべい	豚肉 牛肉 チーズ ウインナー ロールパン マヨネーズ マカロニ 玉葱 ケチャップ キャベ ツ 人参 バセリ しめじ トマト ジュース	552/19.1/23.1
2 金	焼きポテト	三食どんぶり すのもの のっぺい汁	ショートブレッド	とり肉 豆腐 鶏卵 油揚げ 長いも 片栗粉 マーガリン いんげん キャベツ きゅうり 人参 わかめ ねぎ ゼリー	467/22.6/16.4	19 月	おたのしみ	遠足	おたのしみ		
3 土	◆ビスケット	パン給食	おせんべい	豚肉 豆腐 クロワッサン じゃが芋 玉葱 キャ ベツ 人参 しめじ ねぎ ジュース	509/15.4/21.2	20 火	焼きポテト	魚のチーズ焼き そばろ煮 すいとん風	フルーツ	鮭 チーズ 鶏肉 うどん じゃが芋 油 かぼ ちゃ 人参 ねぎ えのき バイン缶 パナナ み かん	432/23.1/7.8
5 月	◆ウエハース	麻婆豆腐 のり塩ポテト	チーズパン	豚肉 人参 豆腐 チーズ じゃが芋 みそ 片 栗粉 青のり マーガリン 生薑 干しいたけ ね ぎ パナナ	501/20.6/14.1	21 水	トースト	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	プリン	とり肉 ハム ウインナー パン粉 マヨネーズ 春雨 ごま油 じゃが芋 食パン 玉葱 人参 きゅうり ねぎ オレンジ	492/16.7/14.7
6 火	トースト	魚の照り焼き マカロニサラダ おみそ汁	フルーチェ	鮭 ハム 油揚げ みそ マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン 人参 きゅうり わかめ 玉 葱 ねぎ えのき オレンジ パナナ	420/18.4/13.4	22 木	◆クッキー	肉どんぶり ごま酢あえ	カントリーケーキ	鶏卵 牛肉 チーズ しらたき(2才) ごま 玉葱 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 パナナ	565/18.2/20.4
7 水	フルーツ	菊花しゅうまい ツナサラダ すまし汁	サブレ	豚肉 ツナ かまぼこ しゅうまいの皮 きな粉 そうめん ゼリー マーガリン 玉葱 きゅうり 人参 キャベツ わかめ ねぎ	477/19.3/17.5	23 金	おにぎり	焼きそば こぎつねサラダ たまごスープ	ミニクロワッサン	豚肉 油揚げ シーチキン 中華めん ごま ク ロワッサン 人参 キャベツ 青のり 大根 きゅ うり 玉葱 人参 バセリ わかめ みかん 小松	516/17.5/25.1
8 木	◆おせんべい	ミートローフ ウインナー フライドポテト ごまあえ	マカロニのあべ川	牛肉 豚肉 ウインナー チーズ じゃが芋 マカ ロニ きな粉 玉葱 人参 パプリカ ピーマン ケチャップ ブロッコリー みかん ごま	532/22.4/19.6	24 土	◆おせんべい	パン給食	ビスケット	シーチキン 牛肉 豚肉 チーズ 食パン マヨ ネーズ じゃが芋 片栗粉 キャベツ 人参 玉 葱 グリーンピース ジュース	408/17.3/15.4
9 金	おにぎり	ナポリタンスパゲティ 和風サラダ コーンスープ	おさつスティック	ウインナー チーズ スパゲティ ごま さつまい も 玉葱 人参 トマト ピーマン きゅうり キャ ベツ わかめ ゼリー	441/18.2/11.6	26 月	◆ウエハース	カレーライス コールスロー	ジャムサンド	鶏肉 チーズ じゃが芋 マヨネーズ 食パン 人参 りんご 玉葱 かぼちゃ キャベツ コー ン パナナ ジャム	550/18.2/15.3
10 土	◆クラッカー	パン給食	ビスケット	ハム チーズ 牛肉 豚肉 マヨネーズ 食パン じゃが芋 クラッカー キャベツ 玉葱 人参 グ リーンピース ジュース	499/19.1/21.6	27 火	フルーツ	魚の塩焼き おさつサラダ おみそ汁	バナナマフィン	鮭 ハム 油揚げ みそ さつまいも マヨネーズ マーガリン きゅうり 人参 玉葱 わかめ バ イン缶 パナナ みかん	457/22.2/13.0
13 火	◆ウエハース	エビフライ ひじきの煮物 けんちん汁	ハムチーズサンド	エビ さつまいも 油揚げ 豆腐 小麦粉 パン 粉 長いも クラッカー ごんにやく(2才) 食パン 人参 芽ひじき グリーンピース ねぎ オレンジ	516/25.7/14.6	28 水	◆クラッカー	中華どんぶり ポテチーズ	バウムクーヘン	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 片栗粉 クラッ カー じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 干しいた け パナナ	462/16.6/13.5
14 水	フルーツ	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ おみそ汁	フライドポテト	豚肉 みそ 油揚げ マヨネーズ ごま じゃが 芋 油 玉葱 生薑 かぼちゃ 人参 きゅうり 小松菜 バイン缶 パナナ	495/20.2/16.0	29 木	トースト	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	フルーツゼリー	牛肉 ちくわ 鶏卵 チーズ しらたき(2才) 食 パン マーガリン 玉葱 人参 じゃが芋 グリ ンピース 青のり えのき ねぎ みかん ジュ ー	482/16.7/11.5
15 木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	おにぎり	とり肉 ハム 鶏卵 チーズ じゃが芋 マヨネ ーズ 食パン ごま 人参玉葱 しめじ グリ ンピース キャベツ きゅうり パナナ	621/21.1/16.3	30 金	焼きポテト	ミートソーススパゲティ ゆで野菜 コンソメスープ	ハロウインクッキー	豚肉 牛肉 チーズ スパゲティ じゃが芋 ア ーモンド(粉) ゼリー 人参 玉葱 トマト ケチャ ップ バセリ キャベツ きゅうり わかめ ねぎ	394/16.1/17.4
16 金	◆ビスケット	ロールパン チキンカツ ゆで野菜 わかめスープ	お誕生ケーキ	とり肉 鶏卵 生クリーム ロールパン パン粉 小麦粉 マヨネーズ ゼリー キャベツ 人参 玉葱 バセリ ブルーベリー わかめ ジュース	507/19.5/21.6	31 土	◆ビスケット	パン給食	おせんべい	とり肉 鶏卵 チーズ 食パン マヨネーズ じゃ が芋 キャベツ 人参 玉葱 しめじ グリ ンピース ジュース	493/18.0/18.7

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないようにク
ッションなどを入
れても
イスの高さは足
の裏が床にっか
りつく位置に

「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字をとった言葉です。昔から、栄養バランスのとれたおいしい和食を作るときのキーワードとして知られています。これらの食材はミネラルやビタミン、カルシウムなどが豊富です。献立を考えるときに、「まごわやさしい」の食材を意識してみたいかがでしょう。

ま… 豆
ご… ごま
わ… わかめ
(=海藻類)
や… 野菜
さ… 魚
し… ししいたけ
(=きのこ類)
い… いも

菊花しゅうまい

◆材料 (子ども1人分)

豚ミンチ …20g
玉ねぎ …15g
しょう油 …1.5cc
塩 …少々
おろし生姜…少々
ごま油 …少々
しゅうまいの皮…1枚

◆作り方

①しゅうまいの皮は半分に切って千切り
②玉ねぎはみじん切りにして、レンジで加熱し、冷ましておく
③ボウルに豚ミンチと②と④を入れて混ぜ合わせる。
④一口大に丸めて①をまぶして、火が通るまで蒸す。

簡単にできますよ！





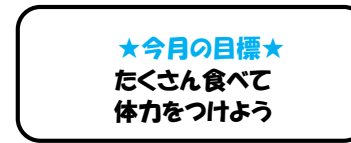
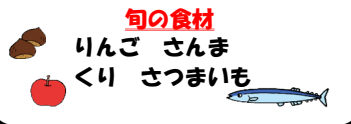
2026年
ひなぎくこども園



※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	木	グラタン ブロッコリー コンソメスープ	デニッシュブレッド	豚肉 チーズ ジャー 芋 デニッシュパン なす 玉葱 人参 ブロッコリー パセリ わかめ みかん ケチャップ	497/18.5/30.2	17	土	パン給食	おせんべい	豚肉 牛肉 チーズ ウインナー ロールパン マヨネーズ マカロニ 玉葱 ケチャップ キャベツ 人参 パセリ しめじ トマト ジュース	628/28.2/31.1
2	金	三食どんぶり すのもの のっぺい汁	ショートブレッド	とり肉 豆腐 鶏卵 油揚げ 長いも 片栗粉 マーガリン いんげん キャベツ きゅうり 人参 わかめ ねぎ ゼリー	563/26.9/19.3	19	月	遠足	おたのしみ		
3	土	パン給食	おせんべい	豚肉 豆腐 クロワッサン ジャー 芋 玉葱 キャベツ 人参 しめじ ねぎ ジュース	510/20.6/29.5	20	火	魚のチーズ焼き そぼろ煮 すいとん風	フルーツ	鮭 チーズ 鶏肉 うどん 油 かぼちゃ 人参 ねぎ えのき バイン缶 パナナ みかん	372/25.0/6.3
5	月	麻婆豆腐 のり塩ポテト	チーズパン	豚肉 人参 豆腐 チーズ ジャー 芋 みそ 片栗粉 青のり マーガリン 生姜 干しいたけ ねぎ パナナ	424/23.6/14.0	21	水	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	プリン	とり肉 ハム ウインナー バン粉 マヨネーズ 春雨 ごま油 ジャー 芋 玉葱 人参 きゅうり ねぎ オレンジ	410/15.7/13.3
6	火	魚の照り焼き マカロニサラダ おみそ汁	フルーチェ	鮭 ハム 油揚げ みそ マカロニ マヨネーズ 人参 きゅうり わかめ 玉葱 ねぎ えのき オレンジ パナナ	308/18.2/11.4	22	木	肉どんぶり ごま酢あえ	カントリーケーキ	鶏卵 牛肉 チーズ しらす 玉葱 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 パナナ	533/20.5/25.2
7	水	菊花しゅうまい ツナサラダ すまし汁	サブレ	豚肉 ツナ かまぼこ しゅうまいの皮 きな粉 そうめん ゼリー マーガリン 玉葱 きゅうり 人参 キャベツ わかめ ねぎ	398/19.8/20.2	23	金	焼きそば ごきつねサラダ たまごスープ	ミニクロワッサン	豚肉 油揚げ シーチキン 中華めん ごま クロワッサン 人参 キャベツ 青のり 大根 きゅうり 玉葱 人参 パセリ わかめ みかん 小松	558/19.5/28.3
8	木	ミートローフ ウインナー フライドポテト ごまあえ	マカロニのあべ川	牛肉 豚肉 ウインナー チーズ ジャー 芋 マカロニ きな粉 玉葱 人参 パプリカ ビーマン ケチャップ ブロッコリー みかん ごま	573/27.5/26.2	24	土	パン給食	ビスケット	シーチキン 牛肉 豚肉 チーズ 食パン マヨネーズ ジャー 芋 片栗粉 キャベツ 人参 玉葱 グリーンピース ジュース	390/20.7/16.5
9	金	ナポリタンスパゲティ 和風サラダ コーンスープ	おさつスティック	ウインナー チーズ スパゲティ ごま さつまいも 玉葱 人参 トマト ビーマン きゅうり キャベツ わかめ ゼリー	465/18.2/10.5	26	月	カレーライス コールスロー	ジャムサンド	鶏肉 チーズ ジャー 芋 マヨネーズ 食パン 人参 りんご 玉葱 かぼちゃ キャベツ コーン パナナ ジャム	470/19.3/16.2
10	土	パン給食	ビスケット	ハム チーズ 牛肉 豚肉 マヨネーズ 食パン ジャー 芋 クラッカー キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース ジュース	539/27.7/28.2	27	火	魚の塩焼き おさつサラダ おみそ汁	バナナマフィン	鮭 ハム 油揚げ みそ さつまいも マヨネーズ マーガリン きゅうり 人参 玉葱 わかめ バイン缶 パナナ	419/24.3/13.8
13	火	エビフライ ひじきの煮物 けんちん汁	ハムチーズサンド	エビ さつまいも 油揚げ 豆腐 小麦粉 バン粉 長いも こんにゃく 食パン 人参 芽ひじき グリーンピース ねぎ オレンジ	418/27.8/12.1	28	水	中華どんぶり ポテチーズ	バウムクーヘン	豚肉 かまぼこ チーズ ごま油 片栗粉 ジャー 芋 人参 玉葱 キャベツ 干しいたけ パナナ	340/15.0/11.3
14	水	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ おみそ汁	フライドポテト	豚肉 みそ 油揚げ マヨネーズ ごま ジャー 芋 油 玉葱 生姜 かぼちゃ 人参 きゅうり 小松菜 バイン缶	437/20.9/18.0	29	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	フルーツゼリー	牛肉 ちくわ 鶏卵 チーズ しらす 玉葱 人参 ジャー 芋 グリーンピース 青のり えのき ねぎ みかん ジュース	439/18.8/12.5
15	木	クリームシチュー ミモザサラダ	おにぎり	とり肉 ハム 鶏卵 チーズ ジャー 芋 マヨネーズ ごま 人参 玉葱 しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり パナナ	513/19.8/14.9	30	金	ミートソーススパゲティ ゆで野菜 コンソメスープ	ハロウィンクッキー	豚肉 牛肉 チーズ スパゲティ ジャー 芋 アーモンド(粉) ゼリー 人参 玉葱 トマト ケチャップ パセリ キャベツ きゅうり わかめ ねぎ	465/18.0/19.7
16	金	ロールパン チキンカツ ゆで野菜 わかめスープ	お誕生ケーキ	とり肉 鶏卵 生クリーム ロールパン バン粉 小麦粉 マヨネーズ ゼリー キャベツ 人参 玉葱 パセリ ブルーベリー わかめ ジュース	596/23.5/24.2	31	土	パン給食	おせんべい	とり肉 鶏卵 チーズ 食パン マヨネーズ ジャー 芋 キャベツ 人参 玉葱 しめじ グリーンピース ジュース	546/26.4/27.0

旬の食材

しいたけ



しいたけは、春と秋、年に2回旬を迎えます。

食物繊維やミネラルが豊富で、生活習慣病や便秘予防に最適です。また、カルシウムの吸収を助けてくれる、ビタミンDを含んでいるため骨や歯を丈夫にしてくれます。

食感やにおいが苦手な場合は、細かく切ってハンバーグに混ぜたり、チーズやマヨネーズをのせて焼くと、おいしく食べられます。

「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字をとった言葉です。昔から、栄養バランスのとれたおいしい和食を作るときキーワードとして知られています。これらの食材はミネラルやビタミン、カルシウムなどが豊富です。献立を考えると、「まごわやさしい」の食材を意識してみてもいいでしょう。

ま... 豆
ご... ごま
わ... わかめ
(=海藻類)
や... 野菜
さ... 魚
し... ししいたけ
(=きのこ類)
い... いも

菊花しゅうまい

◆材料(子ども1人分)

豚ミンチ ...20g
玉ねぎ ...15g
しょう油 ...1.5cc
① 塩 ...少々
おろし生姜 ...少々
ごま油 ...少々
しゅうまいの皮 ...1枚

◆作り方

①しゅうまいの皮は半分に切って千切り
②玉ねぎはみじん切りにして、レンジで加熱し、冷ましておく
③ボウルに豚ミンチと②と①を入れて混ぜ合わせる。
④一口大に丸めて①をまぶして、火が通るまで蒸す。

簡単にできますよ♪

