



令和8年度
認定こども園 ひかり第一幼稚園
3~5歳児



日	曜		きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー	
			熱や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質	
1	水	ごはん くだもの オニオンスープ さつま揚げ 小松菜のおかか和え	米 油 片栗粉 きび砂糖	牛乳 にぼし すり身 かつお節	たまねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう コーン ひじき	480 18.8	
2	木	ごはん くだもの 肉じゃが 千草卵焼き	米 じゃがいも きび砂糖 油	牛乳 にぼし 卵 鶏肉 かにかまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう さやえんどう 干しいたけ	513 20.1	
3	金	ごはん キャベツとわかめのごま酢和え 魚のケチャップ煮 豚汁 くだもの	米 油 片栗粉 きび砂糖 ごま油	牛乳 にぼし 魚 豚肉 厚揚げ みそ ごま	キャベツ かぼちゃ みかん缶 にんじん ごぼう わかめ ねぎ	530 20.6	
6	月	入園式					
7	火	☆始業式☆ 卵とじ丼 くだもの ささみといもの天ぷら	米 さつまいも てんぷら粉 油	牛乳 にぼし 卵 ささみ 油揚げ	はくさい ねぎ えのきだけ にんじん スナップえんどう のり	557 24.9	
8	水	☆入園・進級お祝い御膳☆ 黒米ごはん デザート みそ汁 春キャベツたっぷりハンバーグ ほうれんそうのツナ和え	米 黒米 パン粉 きび砂糖	牛乳 にぼし あいびき肉 みそ ツナ缶	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん トマトジュース わかめ にんにく しょうが	530 20	
9	木	ごはん くだもの 魚のみそ煮 だけのこのサラダ	米 マヨネーズ きび砂糖	牛乳 にぼし 魚 ささみ みそ ごま	だけのこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん コーン	490 20.2	
10	金	ごはん くだもの 菜の花すまし汁 鶏肉の南蛮漬 煮物	米 じゃがいも 片栗粉 油 きび砂糖	牛乳 にぼし 鶏肉 豆腐	にんじん だいこん なばな かぼちゃ さやえんどう	536 20.2	
13	月	わかめごはん くだもの 魚のカレー揚げ 凍り豆腐の煮物	米 米粉 油 きび砂糖	牛乳 にぼし 魚 豆乳 凍り豆腐 油揚げ	にんじん わかめ しめじ こまつな	501 20.2	
14	火	パン くだもの きゅうりのゆかり和え 肉団子とかぶの煮物 クラムチャウダー	パン じゃがいも 片栗粉 米粉	牛乳 にぼし 豆乳 肉団子 あさり バター	きゅうり たまねぎ さやえんどう かぶ にんじん マッシュルーム	472 19.4	
15	水	ごはん くだもの だけのこのおかか煮 豚肉と野菜のみそ炒め	米 油 きび砂糖	牛乳 にぼし 豚肉 ごま かつお節	だけのこ たまねぎ にんじん ピーマン アスパラガス	500 17.2	
16	木	ごはん くだもの 魚のとろみあん すまし汁 スナップえんどうの卵サラダ	米 マヨネーズ 片栗粉 油	牛乳 にぼし 魚 卵	スナップえんどう もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	514 21.2	
17	金	食育の日☆薬膳給食 くだもの 魚とうすいんどうの炊き込みご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじき炒め	米 コーンフレーク 米粉 油 きび砂糖 さつまいも	牛乳 にぼし 鶏肉 魚 えんどう豆 豆乳 油揚げ	にんじん ひじき ブロッコリー しょうが	603 25.1	
20	月	ごはん くだもの かぶのそぼろ汁 魚の煮つけ かぼちゃサラダ	米 マヨネーズ 片栗粉 きび砂糖 油	牛乳 にぼし 魚 ひき肉 ハム	かぶ かぼちゃ きゅうり コーン さやえんどう	520 19.3	
21	火	焼きそば くだもの 手作りぎょうざ	やきそばめん ぎょうざの皮 油 ごま油	牛乳 にぼし 魚 豚肉	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	542 19.1	
22	水	ごはん くだもの みそ汁 豚肉のピカタ なばなのごま和え	米 さつまいも 油 きび砂糖	牛乳 にぼし 豚肉 豆腐 魚 卵 みそ	なばな ねぎ にんじん ミニトマト	531 21.2	
23	木	歓迎遠足					
24	金	だけのこごはん くだもの 魚の塩焼き 筑前煮 ゆで野菜	米 こんにゃく きび砂糖	牛乳 にぼし 魚 鶏肉 油揚げ	にんじん れんこん だけのこ ごぼう しいたけ スナップえんどう	468 24.4	
27	月	カレーライス くだもの 切干大根のサラダ チーズ	米 じゃがいも 油 きび砂糖	牛乳 にぼし 豚肉 ツナ缶 チーズ	キャベツ にんじん なす きゅうり たまねぎ かぼちゃ 切干だいこん	586 19.7	
28	火	ごはん くだもの さつまいも煮 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のとろみ炒め	米 さつまいも 片栗粉 油 きび砂糖	牛乳 にぼし 鶏肉 しらす干し	チンゲン菜 えのきだけ にんじん	552 18.9	
29	水	おやすみ(昭和の日)					
30	木	ごはん くだもの わかめスープ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーの白和え	米 マヨネーズ きび砂糖 油	牛乳 にぼし 魚 厚揚げ ごま みそ	ブロッコリー もやし ねぎ にんじん たまねぎ コーン わかめ	507 21.5	

- ※ 牛乳・にぼしは給食時に提供します。
- ※ 食物アレルギー児は除去・代替食を提供致します。
- ※ 天候や価格の変動で献立が代わる場合がありますのでご了承下さい。

平均栄養摂取量

エネルギー kcal	497
たんぱく質 g	19.6
脂質 g	15.8
塩分 g	1.4