

# 献立表

2026年6月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
1 月	昼食	給食試食会					
	昼間						
2 火	昼食	照り焼きハンバーグ 具だくさんみそ汁 枝豆入り じゃごぼはん	しらす干し(半乾燥品) 枝豆 (冷凍) あおさ(素干し) ぶた、ひき肉(生) 生揚げ かたくちいわし(煮干し) 米 みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) 調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生)	たまねぎ(りん茎、生) にん じん(根、皮むき、生) だい こん(根、皮むき、生) ぶな しめじ(生)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 238kcal たんぱく: 9.5g 脂質: 6.4g カルシウム: 69mg 鉄: 1.1mg
	昼間	バナナ米粉蒸しパン 牛乳	普通牛乳	米粉	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー: 139kcal たんぱく: 3.9g 脂質: 3.1g カルシウム: 114mg 鉄: 0mg
3 水	昼食	鶏の香味焼き 野菜のナムル 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ま ぐろ類缶詰(水煮、フレーク、 ライト) カットわかめ かた くちいわし(煮干し)	ごま(いり) ごま油 水稲穀 粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんに く(りん茎、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) 緑豆もやし (生) ほうれんそう(葉、通	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 228kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 3.2g カルシウム: 60mg 鉄: 1.6mg
	昼間	豆腐の米粉チーズスコーン 牛乳	プロセスチーズ 絹ごし豆腐 普通牛乳	オリーブ油 黒砂糖 米粉		乳 大豆	エネルギー: 192kcal たんぱく: 5.5g 脂質: 8.4g カルシウム: 128mg 鉄: 0.3mg
4 木	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット 蒸し人参とブロッコリー 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし 豆腐 鶏肉、ひき肉(生) か たくちいわし(煮干し) 米み そ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃが いもでん粉) さつまいも(塊 根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にん じん(根、皮つき、生) えの きたけ(生) ブロッコリー (花序、生)	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 318kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 7.1g カルシウム: 93mg 鉄: 1.7mg
	昼間	青のりごまチーズおにぎり 牛乳	あおのり(素干し) かつお節 かたくちいわし(煮干し) プ ロセスチーズ おきあみ(生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま(い り)		乳 ごま	エネルギー: 127kcal たんぱく: 4.6g 脂質: 3.3g カルシウム: 104mg 鉄: 0.8mg
5 金	昼食	三色丼 ひじき煮 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) ひじき (ほしひじき、ステンレス釜、 乾) かたくちいわし(煮干 し) 油揚げ あおさ(素干 し) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま油	ほうれんそう(葉、通年平均、 生) にんじん(根、皮つき、 生) さやえんどう(若さや、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 277kcal たんぱく: 11.6g 脂質: 7.1g カルシウム: 73mg 鉄: 1.3mg
	昼間	バナナきなこのソフトクッキー	きな粉(全粒大豆、黄大豆)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	バナナ 大豆 ごま	エネルギー: 102kcal たんぱく: 2.9g 脂質: 5.6g カルシウム: 38mg 鉄: 0.8mg
8 月	給食試食会						
9 火	昼食	鶏肉の切り干しつくね 野菜のナムル 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) ま ぐろ類缶詰(水煮、フレーク、 ライト) カットわかめ 米み そ(甘みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀 粒(精白米)	切干しだいこん(乾) 根深ね ぎ(葉、軟白、生) 緑豆もや し(生) ほうれんそう(葉、 通年平均、生) たまねぎ(り ん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 298kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 8.6g カルシウム: 98mg 鉄: 1.9mg
	昼間	レーズンとさつまいものケーキ 牛乳	普通牛乳 木綿豆腐	米粉 さつまいも(塊根、皮つ き、生)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー: 182kcal たんぱく: 5g 脂質: 4.3g カルシウム: 132mg 鉄: 0.4mg
10 水	昼食	鶏の塩こうじソテー ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひ じき(ほしひじき) まぐろ類 缶詰(水煮、フレーク、ライ ト) 油揚げ(油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 米ぬか油 水稲 穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) にんじ ん(根、皮むき、生) たまね ぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 230kcal たんぱく: 11.9g 脂質: 3.7g カルシウム: 45mg 鉄: 1.3mg
	昼間	コーンパン	絹ごし豆腐	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホ ール、冷凍)	大豆	エネルギー: 161kcal たんぱく: 3.2g 脂質: 4.2g カルシウム: 23mg 鉄: 0.3mg
11 木	昼食	豆入りキーマカレー ツナキャベツ オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶ た、ひき肉(生) 蒸し大豆 (黄大豆) まぐろ類缶詰(水 煮、フレーク、ライト)	水稲穀粒(精白米) ごま(い り) オリーブ油 じゃがいも (塊茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん (根、皮むき、生) たまね ぎ(りん茎、生) 青ピーマン (果実、生) トマト缶詰 (ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、 おろし)	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 309kcal たんぱく: 12.8g 脂質: 6.4g カルシウム: 78mg 鉄: 1.8mg

		昼間	さつまいもきなこ牛乳	きな粉(全粒大豆, 黄大豆) 普通牛乳	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮つき、生)		乳 大豆 ごま	エネルギー: 108kcal たんぱく: 4.3g 脂質: 5g カルシウム: 126mg 鉄: 0.5mg
12	金	昼食	肉じゃが 青菜のソテー すまし汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 ジャガイモ(塊茎、皮なし、生) でん粉(ジャガイモでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 275kcal たんぱく: 10g 脂質: 7.4g カルシウム: 109mg 鉄: 2mg
		昼間	じゃこチーズおにぎり 牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)		乳 ごま	エネルギー: 150kcal たんぱく: 5.7g 脂質: 4.8g カルシウム: 136mg 鉄: 0.3mg
15	月	昼食	給食試食会					
		昼間						
16	火	昼食	マーボー豆腐 中華サラダ 中華風コンソープ ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	調合油 でん粉(ジャガイモでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) チンゲンサイ(葉、生) スイートコー	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 311kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 9.4g カルシウム: 111mg 鉄: 2.3mg
		昼間	ごまミルクプリン せんべい	てんぐさ(粉寒天) 普通牛乳	メープルシロップ ごま(いり) 米菓(甘辛せんべい)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 127kcal たんぱく: 3.6g 脂質: 4g カルシウム: 107mg 鉄: 0.5mg
17	水	昼食	豚肉のごま焼き 茹でブロッコリーとさつまいも 味噌汁 ごはん	木綿豆腐(凝固剤:塩化マグネシウム) ぶた、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 291kcal たんぱく: 13.1g 脂質: 6.8g カルシウム: 79mg 鉄: 2.1mg
		昼間	かぼちゃおやき 牛乳	普通牛乳	なたね油 でん粉(ジャガイモでん粉)	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 乳 大豆	エネルギー: 214kcal たんぱく: 3.5g 脂質: 5.1g カルシウム: 101mg 鉄: 0.4mg
18	木	昼食	厚揚げ入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	生揚げ ぶた、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 309kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 8.6g カルシウム: 136mg 鉄: 2.2mg
		昼間	あおさポテト 牛乳	あおさ(素干し) 普通牛乳	ジャガイモ(塊茎、皮なし、生)		乳	エネルギー: 89kcal たんぱく: 3.2g 脂質: 2.4g カルシウム: 70mg 鉄: 0.3mg
19	金	昼食	鶏つくね 蒸し野菜のごまだれ 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) でん粉(ジャガイモでん粉) ジャガイモ(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 306kcal たんぱく: 3.2g 脂質: 7.6g カルシウム: 100mg 鉄: 1.7mg
		昼間	豆腐きなこパン 牛乳	きな粉(全粒大豆, 黄大豆) 絹ごし豆腐 普通牛乳	甘酒 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー: 162kcal たんぱく: 5.7g 脂質: 4.3g カルシウム: 110mg 鉄: 0.4mg
22	月	昼食	給食試食会					
		昼間						
23	火	昼食	ひじき入りハンバーグトマト煮込み 蒸し人参 ジャガイモのポタージュ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 びじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(ジャガイモでん粉) オリーブ油 ジャガイモ(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ジュース、食塩添加) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 349kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 10.2g カルシウム: 82mg 鉄: 2.3mg
		昼間	冷やし焼き芋 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳	エネルギー: 127kcal たんぱく: 2.8g 脂質: 2.4g カルシウム: 89mg 鉄: 0.4mg
24	水	昼食	豚肉のごま焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 にんじんごはん	ぶた大型種 ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛み	ごま(いり) 米粉 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) にんじん	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 349kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 14g カルシウム: 66mg 鉄: 2.2mg

		昼間	バナナきなこのソフトクッキー	きな粉 (全粒大豆, 黄大豆) 米みそ (赤色辛みそ)	でん粉 (じゃがいもでん粉) ごま (いり) 米ぬか油	バナナ (生)	バナナ 大豆 ごま	エネルギー: 102kcal タンパク: 2.9g 脂質: 5.6g カルシウム: 38mg 鉄: 0.8mg	
25	木	昼食	魚の煮付け 茹でブロッコリーとさつまいも 味噌汁 ごはん	まがれい (生) 油揚げ (油抜き, 生) 米みそ (淡色辛みそ)	さつまいも (塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米)	しょうが (根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー (花序、生) にんじん (根、皮むき、生) たまねぎ (りん茎、生)	小麦 大豆	エネルギー: 255kcal タンパク: 14.3g 脂質: 1.9g カルシウム: 66mg 鉄: 1.3mg	
		昼間	かぼちゃドーナツ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油 (ハイリノール) 米粉 甘酒	西洋かぼちゃ (果実、冷凍)	乳	エネルギー: 159kcal タンパク: 3.5g 脂質: 7.6g カルシウム: 77mg 鉄: 0.1mg	
26	金	昼食	豆入りキーマカレー キャベツサラダ オニオンスープ	かたくちいわし (煮干し) ぶた、ひき肉 (生) 蒸し大豆 (黄大豆) まぐろ類缶詰 (水煮, フレーク, ライト)	水稲穀粒 (精白米) ごま (いり) オリーブ油 じゃがいも (塊茎、皮なし、生)	えのきたけ (生) にんじん (根、皮むき、生) たまねぎ (りん茎、生) 青ピーマン (果実、生) トマト缶詰 (ジュース, 食塩無添加) しょうが (根茎、皮むき、生、	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 309kcal タンパク: 12.8g 脂質: 6.4g カルシウム: 78mg 鉄: 1.8mg	
		昼間	みるくくずもち	普通牛乳 きな粉 (全粒大豆, 黄大豆)	でん粉 (じゃがいもでん粉) てんさい含蜜糖		乳 大豆	エネルギー: 102kcal タンパク: 3.9g 脂質: 3.4g カルシウム: 67mg 鉄: 0.5mg	
29	月	昼食							
		昼間							
30	火	昼食	お豆腐ミートローフ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉 (生) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま (いり) ごま (ねり) てんさい含蜜糖 じゃがいも (塊茎、皮なし、生) さつまいも (塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米)	たまねぎ (りん茎、生) トマト缶詰 (ホール, 食塩無添加) ブロッコリー (花序、生) にんじん (根、皮むき、生) ぶなしめじ (生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 307kcal タンパク: 11.8g 脂質: 9.5g カルシウム: 103mg 鉄: 2mg	
		昼間	フルーツ甘酒羹	てんぐさ (粉寒天) 普通牛乳	甘酒	ネーブル (砂じょう、生)	乳 オレンジ	エネルギー: 112kcal タンパク: 3.4g 脂質: 2g カルシウム: 62mg 鉄: 0.1mg	
							目標値	月平均値	
							エネルギー	475kcal	424kcal
							タンパク	18.0g	16.5g
							脂質	13.9g	11.2g
							カルシウム	225mg	181mg
							鉄	2.2mg	2.2mg