

2026年



献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	バターロール コンソメスープ ラザニア カニカマサラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	バターロール 米 餃子の皮 油 マヨドレ 片栗粉 バターロール	豚ひき肉 カニカマ チーズ 生クリーム	キャベツ パナナ かぶ マッシュルーム トマト ピーチ えのき きゅうり 玉ねぎ にんじん	牛乳 焼きうどん
2	水	ふりかけごはん みそ汁(小松菜・豆腐) 鶏のオイル焼き ごま和え	フルーツポンチ 麦茶 リッツ	米 三温糖 リッツ ごま 油	鶏もも肉 豆腐 みそ	もやし みかん缶 バナナ キウイ にんじん きゅうり 小松菜 ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
3	木	カレーうどん ポテトサラダ チーズ	チャーハン 牛乳 オレンジ	うどん 米 じゃがいも 油 マヨドレ	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 切れてるチーズ	にんじん 玉ねぎ オレンジ きゅうり グリーンピース いんげん	牛乳 パンケーキ
4	金	ごはん すまし汁(みつば・卵) のり塩チキン 春雨サラダ	あんぱん 牛乳 バナナ	米 あんぱん 春雨 片栗粉 三温糖 バター ごま油	牛乳 鶏もも肉 たまご ハム	バナナ きゅうり みつば にんじん 青のり	牛乳 チャーハン
5	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(コーン缶 白菜) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 白いりごま ごま油	豚もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん 白菜 ほうれん草 コーン缶	牛乳 おにぎり
7	月	ごはん みそ汁(わかめ・こねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮	おふのきな粉ラスク 牛乳 オレンジ	米 マヨドレ バター 麴 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ きな粉	オレンジ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 さやいんげん ねぎ ひじき わかめ	牛乳 ケチャップライス
8	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コーンスープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ	ツナとなめたけごはん 牛乳 バナナ	パンズパン 米 マカロニ マヨドレ バター 片栗粉 小麦粉 三温糖 油 牛乳パン	牛乳 豚ひき肉 豆腐 生クリーム ツナ	とうもろこし 玉ねぎ バナナ コーン缶 なめ草 きゅうり にんじん ごぼう のり	牛乳 焼きうどん
9	水	栗ご飯 すまし汁(しめじ・花魁) ささみフライ 子ぎつねサラダ	プリンアラモード 麦茶	米 三温糖 麴 パン粉 油 小麦粉	ささみ 牛乳 たまご 栗 デザートホイップ 油揚げ かつお節	レタス しめじ 水菜 もも みかん缶 きゅうり	牛乳 おにぎり
10	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	のりチーズサンド 麦茶 梨	中華めん 食パン マーガリン 油 マヨドレ ごま油 三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 チーズ 高野豆腐 なると	梨 きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン缶 さやいんげん のり	牛乳 パンケーキ
11	金	ごはん みそ汁(油揚げ・白菜) 豚肉のマスタード焼き キャベツとコーンのソテー	ココアマフィン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	キャベツ パナナ 白菜 コーン缶	牛乳 チャーハン
12	土	鶏そぼろ丼 中華スープ(大根・人参) もやしサラダ	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 ごま油 三温糖	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん バナナ 大根 きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん みそ汁(まいたけ・あおさ) かじきのオーロラソース 切干大根の煮物	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 かじき 生クリーム 竹輪 みそ	オレンジ まい茸 にんじん さやいんげん 切干大根 あおさ	牛乳 ケチャップライス
15	火	バターロール コンソメスープ ラザニア カニカマサラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	バターロール 米 餃子の皮 油 マヨドレ 片栗粉	豚ひき肉 カニカマ チーズ 生クリーム	キャベツ パナナ かぶ マッシュルーム トマト ピーチ えのき きゅうり 玉ねぎ にんじん	牛乳 焼きうどん
16	水	ふりかけごはん みそ汁(小松菜・豆腐) 鶏のオイル焼き ごま和え	フルーツポンチ 麦茶 リッツ	米 三温糖 リッツ ごま 油	鶏もも肉 豆腐 みそ	もやし みかん缶 バナナ キウイ にんじん きゅうり 小松菜 ニンニク しょうが	牛乳 おにぎり
17	木	カレーうどん ポテトサラダ チーズ	チャーハン 牛乳 オレンジ	うどん 米 じゃがいも 油 マヨドレ	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 切れてるチーズ	にんじん 玉ねぎ オレンジ きゅうり グリーンピース いんげん	牛乳 パンケーキ
18	金	ごはん すまし汁(みつば・卵) のり塩チキン 春雨サラダ	あんぱん 牛乳 バナナ	米 あんぱん 春雨 片栗粉 三温糖 バター ごま油	牛乳 鶏もも肉 たまご ハム	バナナ きゅうり みつば にんじん 青のり	牛乳 チャーハン

2026年



献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(コーン缶 白菜) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 パター 三温糖 白いりごま ごま油	豚もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん 白菜 ほうれん草 コーン缶	牛乳 おにぎり
24	木	野菜タンメン 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	のりチーズサンド 麦茶 梨	中華めん 食パン マーガリン 油 マヨレ ごま油 三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 チーズ 高野豆腐 なると	梨 きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんじん コーン缶 さやいんげん のり	牛乳 パンケーキ
25	金	ごはん みそ汁(油揚げ・白菜) 豚肉のマスタード焼き キャベツとコーンのソテー	ココアマフィン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 パター 三温糖 マヨレ 油	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ	キャベツ パナナ 白菜 コーン缶	牛乳 チャーハン
26	土	鶏そぼろ丼 中華スープ(大根・人参) もやしサラダ	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 ごま油 三温糖	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん バナナ 大根 きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん みそ汁(まいたけ・あおさ) かじきのオーロラソース 切干大根の煮物	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 パター メープルシロップ 三温糖 マヨレ 油	牛乳 かじき 生クリーム 竹輪 みそ	オレンジ まい茸 にんじん さやいんげん 切干大根 あおさ	牛乳 ケチャップライス
29	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コーンスープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ	ツナとなめたけごはん 牛乳 バナナ	パンズパン 米 マカロニ マヨレ バター 片栗粉 小麦粉 三温糖 油 牛乳パン	牛乳 豚ひき肉 豆腐 生クリーム ツナ	とうもろこし 玉ねぎ バナナ コーン缶 なめ茸 きゅうり にんじん ごぼう のり	牛乳 焼きうどん
30	水	ごはん すまし汁(玉ねぎ・おふ) 鶏肉のおろし煮 ブロッコリーサラダ	パイケーキ 牛乳 梨	米 小麦粉 パター 三温糖 片栗粉 麴 ごま油	牛乳 鶏もも肉 スキムミルク	梨 パイナップル ブロッコリー 大根 玉ねぎ にんじん	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 558 kcal			鉄 1.8 mg		
		たんぱく質 19.9 g			カルシウム 158 mg		
		脂 質 17.9 g			ビタミンC 20 mg		
		塩 分 1.9 g			食物繊維 4.2 g		

- ・9月の誕生会は9日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・ひよこ・つくし組は、梨が他の果物に変更になります。
- ・やむをえずメニューを変更する場合があります。

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！

