

令和8年度 東小岩

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・22 ふりかけの日	水	ごはん 鮭塩焼 切干大根の炒め煮 豚肉とピーマンのごまみそ炒め もずくかきたま汁	牛乳 たぬきおにぎり	鮭、油揚げ、かつお節、豚肉、みそ、卵 牛乳	米、油、砂糖、ごま、ごま油、米、揚げ玉	切干大根、ほうれん草、人参、干しいたけ、きゃべつ 玉ねぎ、ピーマン、もやし、えのき、もずく
2・16	木	ごはん チキンごまヨーグルト焼 小松菜チャンプルー わかめと大根みそ汁	牛乳 メロンパンクッキー	鶏肉、ヨーグルト、豚肉、豆腐、卵、かつお節 油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、油、蒸しパンミックス、バター マシュマロ	トマト、小松菜、きゃべつ、人参、わかめ、大根
3・17・30 (北海道)	金・木	食パン スープカレー にんじんしりしり 大豆ナゲット フルーツポンチ 牛乳	お茶 みかんシャーベット ビスケット	鶏肉、ウインナー、かつお節、大豆、牛乳	パン、油、じゃがいも、ごま、砂糖、シャーベット ビスケット、小麦粉	人参、玉ねぎ、きゃべつ、冬瓜、もやし、みかん缶 パイン缶
4・18	土	五目ラーメン ツナマヨじゃがグラタン パイン缶	牛乳 おかかおにぎり	豚肉、かまぼこ、かつお節、ツナ、チーズ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、米、ごま	きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、パイン缶
6・21	月・火	ごはん 鶏肉唐揚げ トマト ひき肉と春雨の中華炒め 豆腐とほうれん草みそ汁	牛乳 マラーカオ	鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、かつお節、卵、牛乳	米、油、春雨、ごま油、麩、蒸しパンミックス 砂糖、ごま	玉ねぎ、トマト、小松菜、たけのこ、もやし、人参 ほうれん草
7 お誕生日献立 七夕	火	流れ星ライス 夏野菜さっぱりサラダ おくらと豆腐のねばとろスープ 二色ゼリー	牛乳 七夕ほうとう	鶏肉、卵、豚肉、チーズ、豆腐、かつお節、牛乳 きな粉	米、油、ゼリー素、うどん、ごま、砂糖	玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、きゃべつ、ズッキーニ おくら、ねぎ、人参、パイン缶
8・29	水	ごはん 鯖のソース焼 小松菜のなめたけ和え ぐる煮 かぼちゃと玉ねぎみそ汁 すいか	牛乳 納豆スナック	鯖、生揚げ、かつお節、みそ、納豆、牛乳	米、砂糖、ごま、里芋、餃子皮、油	小松菜、もやし、えのき、人参、大根、かぼちゃ 玉ねぎ、すいか、ほうれん草
9・23 (岩手県) 1歳児：白身魚	木	盛岡風じゃじゃ麺 わかさぎ唐揚げ きゃべつマヨネーズ和え 夏みかんゼリー	牛乳 メープルトースト	豚肉、豆腐そぼろ、みそ、かつお節、わかさぎ かにかまぼこ、牛乳	うどん、ごま油、ごま、油、ノンエッグマヨネーズ ゼリー素、パン、メープルシロップ、バター	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、小松菜 きゃべつ、きゅうり、夏みかん缶
10・24	金	10日：カレーライス 24日：ハヤシライス チョレギサラダ ジュリアンスープ	牛乳 冷凍みかん 塩せんべい	豚肉、生クリーム、かつお節、卵、牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油 ごま、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり 大根、みかん
11・25	土	スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト とうもろこしスープ	牛乳 ショートブレッド	豚肉、チーズ、ヨーグルト、かつお節、牛乳 ベーコン	スパゲティ、油、砂糖、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、もも缶、みかん缶 コーン、ほうれん草
13・27 (台湾)	月	ルーロー飯 ツナサラダ トマトと卵スープ	牛乳 アメリカンドック	豚肉、豆腐そぼろ、卵、ツナ、鶏肉、かつお節 ウインナー、牛乳	米、油、砂糖、蒸しパンミックス	たけのこ、玉ねぎ、ちんげん菜、きゃべつ、きゅうり 人参、ブロッコリー、トマト
14・28 (長崎県)	火	長崎ちゃんぽんめん チキンフレーク焼 塩こうじ和え	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉、さつま揚げ、なると、鶏肉、油揚げ 牛乳	ちゃんぽん麺、油、ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、砂糖、ごま油、ごま、米	きゃべつ、人参、もやし、しめじ、小松菜 切干大根、小松菜、ひじき
15	水	おひさまライス おひさまコロッケ いかくんサラダ ミネストローネ すいかゼリー	牛乳 スイートフル	鶏肉、卵、さきいか、ベーコン、かつお節 牛乳、	米、油、バター、じゃがいも、パン粉、砂糖 ゼリー素、パン、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、人参 すいか
31	金	あなごつつまぶし 冬瓜の肉あんかけ かき玉汁 星杏仁豆腐ミックス	牛乳 ハムサンド	あなご、卵、しんじょう、鶏肉、かつお節、なると 豆腐、牛乳、ハム	米、砂糖、ごま、油、杏仁豆腐、パン ノンエッグマヨネーズ	人参、ごぼう、干しいたけ、冬瓜、玉ねぎ 夏みかん缶
				いただきますをたのしみに		
			塩 分 (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
			1.5	448	18.9	17.5
			1.7	516	20.7	17.9

＊10時おやつ・・
 ※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。