

2026ねん3がっ

こんだてひょう

はさまほいくえん

ひつげ ようひ	あさ おやつ	3じおやつ *はようじのみ ○はにゅうじのみ	こんだて	ざいりょうめい (◎は10じおやつ ○はごおやつ)			
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょう
2	げつ	ごはん みそしる ぶたにくのけちやっぶいため わかめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ばーむくーへん せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 じょうはくとう、ごまあぶら、 さんおんとう、○ばーむくーへん、 ○せんべい、しろごま	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しろみそ、しらすほし、 かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	きゅうり、たまねぎ、こまつな、 なまわかめ、しょうが	けちやっぶ、しょうゆ、 す、ちゅうのうそーす
3	か	★ひなまつりこんだて★ ちらしすし すましじる みーとろーぶ ぶろっこりー にんじんのあまに ふる一つぼんち	むぎちや ひなまつりけーき *ひなあられ	こめ、ばんこ、さんおんとう、 まよねーすぶうどれっしんぐ、 じょうはくとう、はなふ、あぶら、 ○じょうとけーき、○*ひなあられ	ぶたひきにく、とりひきにく、 たまご、○なまくりーむ、 ◎ぎゅうにゅう	ぶろっこりー、にんじん、 おとうかん、みかんかん、 たまねぎ、なばな、さやえんどう、 ○いちご、ほししいたけ、 しょうが、きざみのり、 はなごたけ	けちやっぶ、むぎちや、 しょうゆ、はなかつお、 す、ちゅうのうそーす、 さけ、しお、こしょう、 だしこんぶ、 かつおだし
4	すい	ごはん みそしる とりにくのかれーに こしきあえ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、○こめ、さつまいも、 はるさめ、○さんおんとう、 さんおんとう、ごまあぶら、 ○あぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○とりひきにく、○あぶらあげ、 あぶらあげ、はむ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう	こまつな、たまねぎ、きゃべつ、 ○にんじん、○しょうが、 にんにく	す、しょうゆ、○さけ、 さけ、○みりん、 みりん、○しょうゆ、 かれーこ
5	もく	★ひまわりさん りくえすとこんだて★ みそらーめん なむる おれんじ	(ぎゅうにゅう) *じよあ つなさんど	ほしちゅうかめん、 ○しよくばん、しろごま、 ○まよねーすぶうどれっしんぐ、 ごまあぶら、○あぶら、あぶら	ぶたにく、○*じよあ、 ○つなあぶらづけかん、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう、 ○(ぎゅうにゅう)	おれんじ、もやし、 ほうれんそう、たまねぎ、 こーんかん、にんじん、 こまつな、なまわかめ	しょうゆ、はなかつお、 みりん、しお
6	きん	ろーるばん とうにゅうしちゅー ふる一つよーぐると	ぎゅうにゅう ますかつとぜりー せんべい	ろーるばん、じゃがいも、 かたくりこ、じょうはくとう、 あぶら、○ますかつとぜりー、 ○せんべい	◎ぎゅうにゅう、 ちようせいとうにゅう、 とりにく、よーぐると(むとう)、 ○ぎゅうにゅう	たまねぎ、みかんかん、 おとうかん、にんじん	さけ、しお
9	げつ	びびんば わかめすーぶ いそかあえ	ぎゅうにゅう さけごはん	こめ、○こめ、しろごま、 さんおんとう、あぶら	◎ぎゅうにゅう、○さけ、 とりにく、あぶらあげ、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし、 たまねぎ、にんじん、 なまわかめ、きざみのり、 しょうが、にんにく	しょうゆ、○しお、 かつおだしじる、 みりん、だしこんぶ、 しお
10	か	ごはん みそしる しろみざかなのかれーやき すばげていさらだ	ぎゅうにゅう こまつなむしばん	こめ、じゃがいも、すばげていー、 あぶら、じょうはくとう、 ○こむぎこ、○あぶら、 ○じょうはくとう	かれい、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ◎ぎゅうにゅう、○ぎゅうにゅう	○こまつな、きゅうり、 えのきたけ、きゃべつ、 たまねぎ、にんじん、にら、 にんにく、○ほしぶどう	りんごす、しお、 しょうゆ、かれーこ、 こしょう
11	すい	ごはん かぼちゃのすーぶ すべいんぶおむれつ ほうれんそうとひじきのさらだ	(ぎゅうにゅう) *やさいじゅーす くらっかーさんど ちーす	こめ、○くらっかー、 あぶら、さんおんとう、しろごま、 まよねーすぶうどれっしんぐ	たまご、ちようせいとうにゅう、 つなあぶらづけかん、○ちーす、 とりにく、ぎゅうにゅう、 ペーこん、◎ぎゅうにゅう、 ○(ぎゅうにゅう)	たまねぎ、ほうれんそう、ひじき、 かぼちゃ、○いちごじやむ、 こーんかん、にんじん、びーまん、 ○*やさいじゅーす	けちやっぶ、しょうゆ、 ちゅうのうそーす、 しお、○しお、こしょう
12	もく	★そつえんおいわいこんだて★ せきはん すましじる とりにくのからあげ ふらいどぼてと すていっくさらだ みかん	ぎゅうにゅう きやろつとろーる (せんべい) *ぼつぷこーん	じゃがいも、こめ、もちこめ、 あぶら、かたくりこ、○*あぶら、 ○きやろつとろーる、ごまあぶら、 まよねーすぶうどれっしんぐ	◎ぎゅうにゅう、 とりにく、ささげ(かん)、 ○ぎゅうにゅう	みかん、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、こまつな、 しょうが、にんにく、あおのり、 ○*とうもちこし	はなかつお、しょうゆ、 さけ、しお、 だしこんぶ、○*しお
13	きん	ごはん みそしる やきにく こふきいも おれんじ	むぎちや せんべい (どーなつ) *きやろめる ぼつぷこーん	こめ、じゃがいも、○*あぶら、 ○(どーなつ)、さんおんとう、 ○*じょうはくとう、○せんべい	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちめんとぶら、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○*はたー	おれんじ、もやし、にんじん、 ながねぎ、びーまん、りんご、 たまねぎ、なまわかめ、 れもんかじゅう、あおのり	しょうゆ、さけ、 けちやっぶ、むぎちや、 ちゅうのうそーす、しお
16	げつ	にくうどん つなあえ にまめ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	ほしうどん、○こめ、 さんおんとう、○あぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○とりにく、うずらまめ(かん)、 つなあぶらづけかん、 かつおぶし、あぶらあげ、 ○ぎゅうにゅう	こまつな、○たまねぎ、 もやし、ながねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 ○にんじん	○けちやっぶ、 しょうゆ、さけ、 みりん、だしこんぶ、 しお、○しお
17	か	ごはん やさいすーぶ こうやどうふいりのしやき ぶろっこりーさらだ	★おひがんおやつ★ ぎゅうにゅう にしよくぼたもち	こめ、○こめ、○もちこめ、 ○さんおんとう、○しろごま、 まよねーすぶうどれっしんぐ、 さんおんとう、かたくりこ、 ○くろごま	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 こおりにゅう、○きなこ、 しろみそ、○ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぶろっこりー、 にんじん、きゃべつ、れんこん、 ほうれんそう、しょうが	はなかつお、しょうゆ、 さけ、みりん、 だしこんぶ、しお、 かつおだしじる、 こしょう
18	すい	ごはん みそしる しゅんゆい ませどあんさらだ おれんじ	(ぎゅうにゅう) *じよあ いちごじやむさんど	こめ、じゃがいも、 ろーるばん、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 さんおんとう、じょうはくとう、 ごまあぶら	かれい、しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 ○*じよあ、○(ぎゅうにゅう)	おれんじ、きゅうり、 たまねぎ、えのきたけ、 ○いちごじやむ、にんじん、 こまつな、ながねぎ、しょうが	しょうゆ、さけ、す、 りんごす、しお、 こしょう
19	もく	ごましおごはん すましじる にくじゃが にしよくおひたし	むぎちや よーぐると せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 さんおんとう、○せんべい	○よーぐると(かとう)、 ぶたにく、◎ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 ながねぎ、こまつな	しょうゆ、はなかつお、 かつおだしじる、 だしこんぶ、しお、 むぎちや
23	げつ	かつおぶしのふりかけごはん みそしる *さわら(かれい)のてりやき ひじきのいりに おれんじ	ぎゅうにゅう どらいかれー	こめ、○こめ、 さんおんとう、あぶら、しろごま、	◎ぎゅうにゅう、*さわら、 もめんとうぶら、あぶらあげ、 しろみそ、かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう、(かれい)、 ○とりにく	おれんじ、ながねぎ、○たまねぎ、 にんじん、こまつな、ひじき、 あおのり、○にんじん	しょうゆ、はなかつお、 さけ、みりん、しお、 ○かれーこ、○しお
24	か	すばげていみーとそーす きのこのすーぶ ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう ここあけーき	こめ、すばげていー、 あぶら、かたくりこ、○こむぎこ、 さんおんとう、じょうはくとう、 ○じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 ○はたー、○ぎゅうにゅう、 ○たまご	たまねぎ、にんじん、 みかんかん、きゅうり、 きゃべつ、えのきたけ、 ほーるとまとかん、しめじ、 あさつき、にんにく	けちやっぶ、こしょう、 ちゅうのうそーす、 はなかつお、しお、 りんごす、○しお、 しょうゆ、だしこんぶ
25	すい	ごはん みるきゃべつのみそしる とんかつ つなさらだ	ぎゅうにゅう きなこまかろに せんべい	こめ、○まかろに、ばんこ、 ○くろごた、あぶら、こむぎこ、 ○せんべい、○さんおんとう、 まよねーすぶうどれっしんぐ	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 つなあぶらづけかん、あぶらあげ、 しろみそ、○きなこ、かつおぶし、 あかみそ、○ぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、こまつな	ちゅうのうそーす、 しお、こしょう
26	もく	ごはん にらすーぶ とりのごまみそやき きりほしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう こまつなと ペーこんのごはん	こめ、○こめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら、 ○ごまあぶら、ごまあぶら、 しろごま、○しろごま	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○ペーこん、あかみそ、 あぶらあげ、 ○ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、 ○こまつな、にら、こまつな、 きりほしだいこん、 ほししいたけ	はなかつお、しょうゆ、 みりん、さけ、 ○しょうゆ、しお
27	きん	ゆかりごはん やさいすーぶ ぶたにくのこうみいため さつまいものあまに	ぎゅうにゅう こめこと とつふのぶらうにー	こめ、さつまいも、○こめこ、 ○じょうはくとう、○あぶら、 さんおんとう、○かたくりこ、 あぶら、○ふんとう、 ごまあぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○きぬこしとうぶら、 ○ちようせいとうにゅう、 かつおぶし、○ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、びーまん、 さやえんどう、しょうが、 にんにく	しょうゆ、みりん、 だしこんぶ、しお
30	げつ	ごはん こじる しろみざかなのごまだれやき まかろにさらだ	ぎゅうにゅう めろんばん *じゃこ	こめ、○めろんばん、まかろに、 まよねーすぶうどれっしんぐ、 さんおんとう、あぶら、しろごま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 ちようせいとうにゅう、しろみそ、 はむ、○いわし(にほし)、 ○ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、 きゃべつ、ながねぎ、 こまつな、えのきたけ	さけ、しょうゆ、 はなかつお、みりん、 こしょう
31	か	かれーらいす とうふのすーぶ わふうさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう おれんじぜりー くらっかー	こめ、じゃがいも、あぶら、 ○じょうはくとう、こむぎこ、 かたくりこ、○くらっかー	◎ぎゅうにゅう、 ちようせいとうにゅう、 もめんとうぶら、ぶたにく、 とりにく、かつおぶし、 ○ぜらちん、○ぎゅうにゅう	○おれんじのうしゅくかじゅう、 おれんじ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、きゃべつ、あさつき、 にんにく、ほししいたけ、 しょうが	しょうゆ、けちやっぶ、 ちゅうのうそーす、 はなかつお、しお、 さけ、かれーこ