

令和7年

日	曜	午前	屋 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
16日	月	麦茶 ミレービスケット	鶏そぼろあんかけうどん キャベツとブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	鶏ひき肉・みそ・牛乳 かつお削り節	干しうどん 米油・かたくり粉 砂糖・白ごま・米	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ ブロッコリー・オレンジ・青のり	だし・みりん・食塩 水・しょうゆ・酢 しょうが	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	405 15.2 9.5 191 1.6 1.5
3日 17日	火	3日麦茶 塩せんべい 17日麦茶 うさぎのしっぽ	ジュシー(沖縄風炊込ごはん) 豆腐とツナのチャンプルー カットトマト みそ汁(麩・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 黒糖スコーン	豚小間・木綿豆腐・ツナ かつお削り節・みそ 牛乳	米・ごま油 小町麩・マスカットゼリー 薄力粉・黒砂糖・米油	にんじん・ひじき・たまねぎ ピーマン・トマト	だし・しょうゆ みりん・食塩・酒 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 15.9 15.1 231 2.2 1.3
4日	水	麦茶 マスカットゼリー	ごはん おまめかき揚げ 切干とチンゲンサイのしらす和え みそ汁(豆腐・にんじん) パイナップル缶	ジョア(マスカット味) ピーマンとウインナーの トースト	大豆水煮・鶏ひき肉 しらす干し・木綿豆腐 みそ・ジョアマスカット ウインナー	米・薄力粉 米油・食パン・マヨドレ	ごぼう・にんじん 切干しだいこん・チンゲンサイ パイナップル缶詰・ピーマン たまねぎ	食塩・しょうゆ 酒・水 ベーキングパウダー・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	431 16.1 13.8 264 6.1 1.4
5日 19日	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ますのサクサクごま焼き こまつなとにんじんのみそ和え すまし汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 ココアケーキ	ます・みそ・ 牛乳	米油・米・マヨドレ パン粉・白ごま・米油 砂糖・ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・キャベツ カットわかめ・オレンジ	酒・食塩 中濃ソース・だし・しょうゆ みりん・ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	516 17.3 21.6 242 1.5 1.2
6日 20日	金	麦茶 星っこ	チキンライス 大根サラダ スープ(玉ねぎ、じゃがいも) りんごゼリー	牛乳 ごまクッキー	鶏むね肉 スキムミルク 牛乳・調整豆乳	米・砂糖 米油・じゃがいも りんごゼリー・薄力粉 白ごま・マヨドレ	たまねぎ・大根 にんじん・コーン さやいんげん	ケチャップ・コンソメ 水・ベーキングパウダー 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 17.3 15.6 272 2.1 1.2
7日 21日	土	麦茶 マスカットゼリー	ごはん トマト煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども 達と決めます)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	豚肉 牛乳・無調整豆乳	米・なたね油 乾燥マッシュポテト 砂糖・植物油脂(大豆) 馬鈴薯澱粉 ほうれん草蒸しパン	にんじん・キャベツ たまねぎ・とうもろこし ぶなしめじ・トマトビュレ	醸造酢・カレー粉 食塩・トマトケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 19.8 13.7 267 1.4 1.2
9日 23日	月	麦茶 ミレービスケット	チャーハン 切干大根とわかめの和え物 中華スープ(チンゲンサイ・豆腐) オレンジ	牛乳 おかかふりかけごはん	鶏ひき肉・木綿豆腐 牛乳・かつお削り節	米油・米・ごま油 砂糖・白ごま	たまねぎ・コーン・ピーマン 切干しだいこん・にんじん カットわかめ・チンゲンサイ オレンジ	鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・酢・水・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 15.9 11.6 210 1.7 1.2
10日 24日	火	麦茶 うさぎのしっぽ	カレーライス キャベツの塩昆布和え スープ(たまねぎ・コーン) ピーチゼリー	牛乳 メロンパンクッキー	豚小間・スキムミルク 牛乳	米・じゃがいも 米油・ごま油・白ごま ピーチゼリー ホットケーキミックス・無塩バター 砂糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ 塩昆布・コーン	コンソメ・食塩 カレーの王子様 トマトケチャップ・中濃ソース 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	461 15.1 14.3 212 1.7 1.4
11日 25日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	食パン 鶏とかぼちゃのグラタン 野菜のツナ和え スープ(にんじん・グリーンピース) パイナップル缶	牛乳 しらすと野菜の ごはんおやき	鶏もも・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ツナ しらす干し	食パン・米油 無塩バター・薄力粉 砂糖・米・白ごま かたくり粉・ごま油	かぼちゃ・たまねぎ・こまつな キャベツ・にんじん グリーンピース パイナップル缶詰	水・コンソメ・食塩 しょうゆ・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 18.3 13.3 253 1.5 1.5
12日 26日	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん 煮魚 春雨の甘酢和え みそ汁(かぼちゃ・大根) オレンジ	牛乳 ボンデケーキ風	カレー・みそ・牛乳 スキムミルク・粉チーズ	米・砂糖 かたくり粉・普通春雨 ごま油・じゃがいも・米油	カットわかめ・にんじん コーン・かぼちゃ・大根 オレンジ	だし・しょうが しょうゆ・みりん・水 酢・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	396 15.9 9.5 201 1.1 1.4
13日 27日	金	麦茶 星っこ	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・キャベツ) カップヨーグルト	牛乳 にんじんケーキ	鶏もも・高野豆腐・みそ ヨーグルト 牛乳	米・かたくり粉 米油・じゃがいも 砂糖・薄力粉	にんじん・グリーンピース キャベツ	しょうゆ おろしにんにく・しょうが だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	550 19.6 18.5 291 4.5 1.2
14日 28日	土	麦茶 マスカットゼリー	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども 達と決めます)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	サバ・みそ 牛乳	米・かたくり粉 砂糖・オリーブ油 米粉パン・いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	食塩・コンソメ 魚醤	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	523 15.1 19.1 246 1.9 1.2
18日	水	麦茶わいわいスティックゼリー	ごはん おまめかき揚げ 切干とチンゲンサイのしらす和え みそ汁(豆腐・にんじん) パイナップル缶	牛乳 ピーマンと ウインナーのトースト	大豆水煮・鶏ひき肉 しらす干し・木綿豆腐 みそ・牛乳・ウインナー	米・薄力粉 米油・食パン・マヨドレ	ごぼう・にんじん 切干しだいこん・チンゲンサイ パイナップル缶詰・ピーマン たまねぎ	食塩・しょうゆ 酒・水 ベーキングパウダー・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 16.7 17.3 229 1.7 1.4
30日	月	麦茶 ミレービスケット	三色そぼろ丼 ひじきのサラダ スープ(鶏肉・たまねぎ) オレンジ	牛乳 じゃがいもガレット	鶏ひき肉・ツナ・鶏もも 牛乳・粉チーズ	米・砂糖 ごま油・じゃがいも・薄力粉 米油	コーン・ほうれんそう ひじき・にんじん・たまねぎ オレンジ・青のり	しょうゆ・酢 水・コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 16.9 11.9 201 1.7 1.1
2日		麦茶 ミレービスケット	えだまめごはん かたつむりつくねバーグ にんじんとコーンのツナのサラダ すまし汁(花麩、わかめ) パイナップル缶	牛乳 あずきケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク ツナ 牛乳・つぶあん ホイップクリーム	米・米油 パン粉・じゃがいも 砂糖・白ごま 花麩・薄力粉	えだまめ・たまねぎ にんじん・コーン カットわかめ パイナップル缶詰	酒 食塩・水 トマトケチャップ 酢・しょうゆ だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	552 19.6 19.4 252 1.7 1.3

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

※卵アレルギーへの配慮として、全日卵を使用した献立はありません。