

令和7年

日	曜	午前	昼 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
1	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ドライカレー ブロッコリーソテー みそ汁(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳 みそ	米・なたね油 植物油脂(大豆)・砂糖 りんごゼリー うさぎのしっぽ	トマトピューレ ブロッコリー・たまねぎ にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース トマトケチャップ	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)	529 20.6 13.7 282 2.5 1.7
3	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚小間・木綿豆腐 プレーンヨーグルト 牛乳・スキムミルク	米・かたくり粉 米油・砂糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・ピーマン グリンピース・にんじん かぼちゃ	食塩・料理酒・しょうゆ 昆布、かつおだし 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)	470 16.5 13.8 254 1.5 1
4	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(たまねぎ、油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・牛乳・ツナ缶 油揚げ・みそ・きな粉	米・米油 マヨドレ・薄力粉 ピーチゼリー	たまねぎ・にんじん キャベツ	しょうゆ・みりん しょうが・食塩 昆布、かつおだし	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)	413 14.5 9.7 234 1.9 1.4
5	水	麦茶 わいわいステックゼリー	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁(麴・わかめ) パイナップル	牛乳 キャラットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・じゃがいも 米油・砂糖・小町麴 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう カットわかめ パイナップル缶詰	昆布、かつおだし・しょうゆ 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)	505 17.9 15.4 234 1.9 1.2
6	木	麦茶 かぼちゃポーロ	しょうゆラーメン 中華風鶏の照り焼き かき	ジョア チーズおかかおにぎり	鶏むね・ジョアマスクット 粉チーズ・かつお削り節	米・中華めん・米油 ごま油・薄力粉 白ごま	キャベツ・にんじん・ねぎ コーン・かき	しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・食塩 おろしにんにく・みりん	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)	378 18.7 5.1 214 5.4 2.1
7	金	麦茶 星っこ	ごはん ますのみそ煮 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト	ます・みそ・牛乳 皮なしビーウインナー (乳卵不使用)	米・薄力粉 砂糖・白ごま・じゃがいも 米油	にんじん・こまつな カットわかめ・オレンジ たまねぎ	料理酒・昆布、かつおだし しょうが・しょうゆ・食塩 コンソメ・パセリ	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)	391 18.6 13 209 1.6 1.4
8	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ドライカレー ブロッコリーソテー みそ汁(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳 みそ	米・なたね油 植物油脂(大豆)・砂糖 りんごゼリー うさぎのしっぽ	トマトピューレ ブロッコリー・たまねぎ にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース トマトケチャップ 昆布、かつおだし	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)	529 20.6 13.7 282 2.5 1.7
10	月	麦茶 ミレービスケット	カレーライス キャベツのマヨネーズ和え スープ(しめじ・コーン) オレンジ	牛乳 ごまクッキー	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳 調整豆乳	米 じゃがいも・マヨドレ 薄力粉・白ごま 砂糖・米油	にんじん・たまねぎ キャベツ・ぶなしめじ コーン・オレンジ	ベーキングパウダー カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 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)	467 14.8 15.4 204 1.4 1.2
11	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ ひじきとひき肉の炒り煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉・米油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	青のり・ひじき・にんじん グリンピース・たまねぎ パイナップル缶詰	しょうが・しょうゆ ベーキングパウダー 昆布、かつおだし	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)	497 15 16 273 2 1.1
12	水	麦茶 わいわいステックゼリー	食パン 鶏とかぼちゃのグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(にんじん・さやいんげん) ヨーグルト	牛乳 にんじんおにぎり	鶏むね・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ヨーグルト	食パン・米油 無塩バター・薄力粉 砂糖・米・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・さやいんげん ブロッコリー	コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢・料理酒 昆布、かつおだし	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)	451 21 10.9 333 4.9 1.7
13	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりの照り焼き 大根の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) みかん	牛乳 手作りポテトチップス	ぶり・油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉・米油 じゃがいも	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・みかん	料理酒・しょうゆ みりん・食塩 昆布、かつおだし	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)	439 16.9 19.3 184 1.7 1.2
14	金	麦茶 星っこ	お花ちらし(花形にんじん) 鶏肉の胡麻味噌焼き 茹でブロッコリー すまし汁(花麴・ほうれんそう) りんご	牛乳 紅白蒸しパン	油揚げ・鶏もも・みそ 牛乳・つぶあん	米・砂糖・白ごま 米油・マヨドレ・花麴 薄力粉	にんじん・れんこん ブロッコリー・ほうれんそう りんご・コーン	穀物酢・食塩・みりん 料理酒・しょうゆ ベーキングパウダー 昆布、かつおだし	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)	466 17.3 13.1 212 1.4 1.3
15	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ドライカレー ブロッコリーソテー みそ汁(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳 みそ	米・なたね油 植物油脂(大豆)・砂糖 りんごゼリー うさぎのしっぽ	トマトピューレ ブロッコリー・たまねぎ にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース トマトケチャップ 昆布、かつおだし	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)	529 20.6 13.7 282 2.5 1.7
17	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚小間・木綿豆腐 プレーンヨーグルト 牛乳・スキムミルク	米・かたくり粉 米油・砂糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・ピーマン グリンピース・にんじん かぼちゃ	食塩・料理酒 しょうゆ 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)	470 16.5 13.8 254 1.5 1

令和7年

日	曜	午前	昼 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
18	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(たまねぎ、油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・牛乳・ツナ缶 油揚げ・みそ・きな粉	米・米油 マヨドレ・薄力粉 ピーチゼリー	たまねぎ・にんじん キャベツ	しょうゆ・みりん しょうが・食塩 昆布、かつおだし	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)	413 14.5 9.7 234 1.9 1.4
19	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁(麴・わかめ) パイナップル	牛乳 キャロットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・じゃがいも 米油・砂糖・小町麴 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう カットわかめ パイナップル缶詰	しょうゆ ベーキングパウダー 昆布、かつおだし	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)	504 17.8 15.4 225 2.1 1.1
20	木	麦茶 かぼちゃポーロ	しょうゆラーメン 中華風鶏の照り焼き かき	牛乳 チーズおかかおにぎり	鶏むね・牛乳・粉チーズ かつお削り節	中華めん・米油 ごま油・薄力粉・米・白ごま	キャベツ・にんじん・ねぎ コーン・かき	しょうゆ・食塩 鶏ガラスープ顆粒 おろしにんにく・みりん	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)	402 19.3 8.6 179 1 2.1
21	金	麦茶 星っこ	ごはん ますのみそ煮 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト	ます・みそ・牛乳 皮なしベビーウインナー (乳卵不使用)	米・薄力粉 砂糖・白ごま・じゃがいも 米油	にんじん・こまつな カットわかめ・オレンジ たまねぎ	料理酒・昆布、かつおだし しょうが・しょうゆ・食塩 コンソメ・パセリ	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)	391 18.6 13 209 1.6 1.4
22	土	麦茶 かぼちゃポーロ	豚丼 カレーポテトサラダ コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉 牛乳・無調整豆乳	米・なたね油 砂糖・植物油脂(大豆) 米粉パン・いちごジャム 乾燥マッシュポテト	にんじん・えのきたけ たまねぎ・キャベツ とうもろこし	しょうゆ・料理酒・魚醤 食塩・コンソメ 醸造酢・カレー粉	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)	409 12.8 9.8 293 2.2 1.1
24	月	麦茶 ミレービスケット	カレーライス キャベツのマヨネーズ和え スープ(しめじ・コーン) オレンジ	牛乳 ごまクッキー	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳 調整豆乳	米 じゃがいも・マヨドレ 薄力粉・白ごま 砂糖・米油	にんじん・たまねぎ キャベツ・ぶなしめじ コーン・オレンジ	ベーキングパウダー カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 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)	467 14.8 15.4 204 1.4 1.2
25	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ ひじきとひき肉の炒り煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉・米油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	青のり・ひじき・にんじん グリンピース・たまねぎ パイナップル缶詰	しょうが・しょうゆ ベーキングパウダー 昆布、かつおだし	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)	497 15 16 273 2 1.1
26	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん 鶏とかぼちゃのグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(にんじん・さやいんげん) ヨーグルト	牛乳 にんじんおにぎり	鶏むね・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ヨーグルト	米・米油 無塩バター・薄力粉 砂糖・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・さやいんげん ブロッコリー	コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢・料理酒 昆布、かつおだし	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)	488 19.8 9.7 327 5 1.2
27	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりの照り焼き 大根の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) みかん	牛乳 手作りポテトチップス	ぶり・油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉・米油 じゃがいも	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・みかん	料理酒・しょうゆ みりん 昆布、かつおだし	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)	439 16.9 19.3 184 1.7 1.2
28	金	麦茶 星っこ	ごはん 大豆バーグ わかめと春雨のサラダ みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	牛乳 きのこの炊き込みごはん	大豆水煮・鶏ひき肉 スキムミルク・みそ・牛乳 油揚げ	米・米油 パン粉・砂糖・かたくり粉 春雨・ごま油 さつまいも	たまねぎ・カットわかめ にんじん・コーン えのきたけ・ぶなしめじ グリンピース・りんご	食塩・しょうゆ みりん・穀物酢 料理酒 昆布、かつおだし	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)	520 18.8 12.8 205 2.1 1.6
29	土	麦茶 かぼちゃポーロ	豚丼 カレーポテトサラダ コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉 牛乳・無調整豆乳	米・なたね油 砂糖・植物油脂(大豆) 米粉パン・いちごジャム 乾燥マッシュポテト	にんじん・えのきたけ たまねぎ・キャベツ とうもろこし	しょうゆ・料理酒・魚醤 食塩・コンソメ 醸造酢・カレー粉 昆布、かつおだし	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)	409 12.8 9.8 293 2.2 1.1

※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。

※全日卵を使用した献立はありません。