



2025ねん しゅんめいほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			（〇は午後おやつ）	昼食（乳児クラス）	栄 養 価
		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		調味料	
1 15 (土)	お好みうどん かぼちゃの甘煮 くだもの	ゆでうどん、〇米、砂糖	豚肉	かぼちゃ、バナナ、ねぎ、えのき、しめじ、〇塩こんぶ	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 塩昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 357 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 8 g 食 塩 1.7 g
3 17 (月)	スタミナ丼 切干大根とじゃこのサラダ スープ	米、〇コッペパン、油、春雨、〇砂糖	〇牛乳、豚肉、じゃこ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、切干大根、わかめ、にんにく	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、中華だし	牛乳 ココア揚げパン 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 32 g 食 塩 2.4 g
4 18 (火)	ほうれん草とベーコンのクリーム パスタ 花野菜とツナのサラダ スープ 	スパゲティ、〇小麦粉、〇砂糖、〇バター、油	牛乳、〇卵、ベーコン、ツナ缶、ハム、生クリーム	ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、かぶ菜、たまねぎ、ほうれん草、〇ゆず、マッシュルーム	かつお昆布だし、酢、洋風だし、食塩、しょうゆ	牛乳 (4日) 自家製ゆずジャムケーキ 牛乳 (18日) 中華おこわ・麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.2 g 食 塩 1.8 g
5 19 (水)	ごはん ぶりの照り焼き 大根とさつま揚げの炒り煮 みそ汁	米、〇じゃがいも、〇油、〇片栗粉、砂糖	〇牛乳、ぶり、さつま揚げ、〇チーズ、味噌、〇卵	大根、小松菜、しめじ、にんじん、いんげん	煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 じゃが丸	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18 g 食 塩 2 g
6 20 (木)	ソフトフランス ポークチャップ 千切りキャベツ スープ 牛乳	ソフトフランスパン、小麦粉、マカロニ、〇片栗粉、〇じゃがいも、油、〇砂糖、〇ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、〇卵	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、しめじ、〇もやし、ピーマン、〇にら	かつお昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、〇酢、洋風だし、食塩、パセリ粉	牛乳 麦茶 チヂミ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 24.2 g 食 塩 2.3 g
7 21 (金)	ごはん 青椒肉絲 きゅうりのごま油和え スープ	米、ワンタン皮、片栗粉、油、ごま油	豚肉、かつお節、さば水煮缶	だけのご水煮、きゅうり、ピーマン、チンゲン菜、赤ピーマン、にんじん、えのき、ねぎ、ごま	かつお昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酒、中華だし、	牛乳 麦茶 手作りぶりかけごはん	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.6 g
8 22 (土)	豚肉丼 みそ汁 くだもの	〇じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、味噌	バナナ、たまねぎ、白菜、にんじん、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、洋風だし、食塩	麦茶 麦茶 いもち	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 22.8 g 食 塩 1.7 g
10 25 (月) (火)	みそラーメン わかめとかにかまの酢の物 くだもの	中華麺、〇米、砂糖、油	豚肉、かにかまぼこ、味噌	みかん、白菜、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酢、食塩、中華だし	牛乳 麦茶 わかめおにぎり（備蓄）	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 22.5 g 食 塩 5.2 g
12 26 (水)	ドライカレー ほうれん草ときこのサラダ スープ	米、〇素麺、じゃがいも、小麦粉、油、バター、砂糖	豚肉、〇鶏肉、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、えのき、コーン缶、〇ねぎ、ピーマン、にんにく	かつお昆布だし、しょうゆ、ケチャップ、酢、中濃ソース、みりん、食塩、酒、カレー粉、中華だし	牛乳 麦茶 にゅう麺	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.2 g 食 塩 3.8 g
13 27 (木)	ごはん たらと野菜の蒸し焼き 芋煮汁	米、里芋、〇小麦粉、〇バター、砂糖	〇牛乳、たら、〇卵、豚肉、〇クリームチーズ	しめじ、きゃべつ、にんじん、〇マーマレード、まいたけ、ピーマン、ねぎ、ごぼう	かつお昆布だし、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 クリームチーズ風味のマーマレードケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.6 g
14 28 (金)	照り焼きチキンサンド ゆでブロッコリー スープ	ロールパン、〇小麦粉、じゃがいも、〇油、ノンエッグマヨ、〇バター、砂糖、	〇牛乳、鶏肉、〇卵、ベーコン	きゃべつ、ホールトマト缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつお昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、洋風だし、食塩	牛乳 (14日) バレンタインチョコス、牛乳  (28日) 中華おこわ、麦茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 24.3 g 食 塩 1.9 g

☆土曜は飲用牛乳の提供はございません  
 ☆昼食の菓物は「みかん・バナナ」などを予定しています。  
 ☆乳児クラスは昼食に牛乳を80ml飲みます。  
 ☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。  
 ☆給食サンプルの展示は土曜日は行っておりません。