



2025ねん しゅんめいほいくえん

| 日<br>/<br>曜          | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ) (○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   | 3時おやつ  |   |
| 1<br>15<br>29<br>(土) | あんかけうどん<br>さつまいもの甘煮<br>くだもの  | ゆでうどん、さつまいも、<br>○米、片栗粉、油、砂糖               | 鶏肉                            | バナナ、キャベツ、たまね<br>ぎ、にんじん  | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、みりん、食塩                             | 麦茶<br>ゆかりおにぎり<br>麦茶                            | エネ ル 340 kcal<br>たんぱく 11.3 g<br>脂 質 3.1 g<br>食 塩 2 g    |
| 3<br>(月)             | そぼろちらし<br>鮭の西京焼き<br>菜の花とキャベツのお浸し<br>清汁   | 米、○米粉、○砂糖、<br>○はちみつ、麩、                    | ○牛乳、鶏肉、鮭、○卵<br>○生クリーム、白味噌     | キャベツ、菜花、万能ね<br>ぎ、しょうが、わかめ、に<br>んじん、さやえんどう、い<br>ちご                         | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、酒、みりん、食塩                           | 牛乳<br>ココアクリームどら焼き<br>牛乳                        | エネ ル 618 kcal<br>たんぱく 31.5 g<br>脂 質 23.7 g<br>食 塩 2.3 g |
| 4<br>18<br>(火)       | ごはん<br>豆腐の落とし揚げ(4日)★<br>鶏のから揚げ(18日)★<br>ちくわともやしのとえ物<br>みそ汁  | 米、○食パン、油、小麦粉<br>パン粉、砂糖、片栗粉                | ○牛乳、豆腐、○チー<br>ズ、鶏肉、ちくわ、<br>味噌 | もやし、きゅうり、小松<br>菜、しめじ、ねぎ、に<br>んじん、しょうが                                     | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、酢、ケチャップ、酒、<br>食塩、みりん               | 牛乳<br>チーズトースト★<br>牛乳                           | エネ ル 493 kcal<br>たんぱく 21.4 g<br>脂 質 17.8 g<br>食 塩 2.8 g |
| 5<br>19<br>(水)       | 和風ツナスパゲティ(5日)★<br>きのこスパゲティ(19日)★<br>バリバリサラダ<br>スープ   | ○じゃがいも、スパゲ<br>ティ、油、ワンタン皮、パ<br>ター、砂糖、ごま油   | ○牛乳、○ペーコン、ツナ<br>缶             | たまねぎ、きゃべつ、もや<br>し、きゅうり、エリンギ、<br>ほうれん草、にんじん、赤<br>ピーマン、コーン缶、のり              | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、酢、酒、食塩、洋風だ<br>し、                   | 牛乳<br>ジャーマンポテト(5日)★<br>フライドポテト(19日)★<br>牛乳     | エネ ル 418 kcal<br>たんぱく 15.9 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 2 g   |
| 6<br>(木)             | ロールパン<br>ハンバーグ★<br>ポテトサラダ<br>スープ 牛乳  | ロールパン、○中華麺、<br>じゃがいも、ノンエッグマ<br>ヨ、油、パン粉    | 牛乳、豚肉、ハム、卵                    | たまねぎ、○きゃべつ、白<br>菜、にんじん、きゅうり、<br>ピーマン、コーン缶、○青<br>のり                        | かつお昆布だし、中濃ソー<br>ス、ケチャップ、食塩、<br>しょうゆ、洋風だし、           | 牛乳<br>焼きそば★<br>麦茶                              | エネ ル 528 kcal<br>たんぱく 23.9 g<br>脂 質 21.1 g<br>食 塩 3.8 g |
| 7<br>21<br>(金)       | ごはん<br>鮭の塩焼き★<br>鶏肉とれんこんの炒め物<br>五目汁  | 米、バター、○小麦粉、<br>○砂糖、油                      | ○牛乳、鮭、○卵、鶏肉、<br>油揚げ           | れんこん、だいこん、にん<br>じん、しめじ、いんげん、<br>ねぎ  | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、みりん、酒                              | 牛乳<br>ココアケーキ★<br>牛乳                            | エネ ル 500 kcal<br>たんぱく 23.9 g<br>脂 質 21.1 g<br>食 塩 1.4 g |
| 8<br>22<br>(土)       | 焼き鳥丼<br>みそ汁<br>くだもの  | 米、○マカロニ、○砂糖、<br>油、片栗粉                     | 鶏肉、味噌、○きな粉、油<br>揚げ            | バナナ、はくさい、ねぎ   | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、みりん、酒、食塩                           | 麦茶<br>マカロニきな粉<br>麦茶                            | エネ ル 410 kcal<br>たんぱく 20.8 g<br>脂 質 7.3 g<br>食 塩 1.4 g  |
| 10<br>24<br>(月)      | ミートソーススパゲティ★<br>白菜のフレンチサラダ<br>スープ<br>牛乳  | スパゲティ、じゃがいも、<br>砂糖、油                      | 牛乳、豚肉、粉チーズ                    | 白菜、玉ねぎ、トマト、○<br>もも缶、○みかん缶、○パ<br>ナナ、トマトジュース、<br>きゅうり、○りんご、マッ<br>シュルーム      | かつお昆布だし、ケチャッ<br>プ、中濃ソース、酢、食<br>塩、洋風だし、しょうゆ          | 牛乳<br>フルーツボンチ★<br>麦茶                           | エネ ル 459 kcal<br>たんぱく 20.4 g<br>脂 質 15.1 g<br>食 塩 1.4 g |
| 11<br>25<br>(月)      | 麻婆豆腐丼★<br>ナムル<br>スープ★  | 米、○食パン、○ノンエッ<br>グマヨ、春雨、砂糖、ごま<br>油、片栗粉、油   | ○牛乳、豆腐、豚肉、ハ<br>ム、味噌、赤味噌       | もやし、○コーン缶、ね<br>ぎ、きゅうり、にんじん、<br>きくらげ、にんにく、しょ<br>うが、わかめ                     | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、食塩、みりん、酒、中<br>華だし                  | 牛乳<br>コーンマヨトースト★<br>牛乳                         | エネ ル 530 kcal<br>たんぱく 23.2 g<br>脂 質 20.1 g<br>食 塩 3 g   |
| 12<br>26<br>(水)      | ロールパン<br>クリームシチュー★<br>ブロッコリーとベーコンのサラダ  | ロールパン、○中華麺、<br>じゃがいも、小麦粉、パ<br>ター、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉、○豚肉、ペー<br>コン、生クリーム      | ブロッコリー、たまねぎ、<br>きゅうり、にんじん、○ね<br>ぎ、しめじ、○わかめ、○<br>しょうが、○にんにく                | かつお昆布だし、鶏がらだ<br>し、しょうゆ、酒、みり<br>ん、酢、食塩、洋風だし          | 牛乳<br>ラーメン★<br>麦茶                              | エネ ル 550 kcal<br>たんぱく 27.3 g<br>脂 質 22.7 g<br>食 塩 3.4 g |
| 13<br>27<br>(木)      | カレーうどん★<br>もやしとささみの和え物<br>くだもの   | ゆでうどん、○五目ごはん<br>(備蓄米)、片栗粉、○食<br>パン        | 豚肉、鶏肉、ちくわ                     | みかん、たまねぎ、にんじ<br>ん、もやし、  | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、みりん、酒、食塩、カ<br>レー粉                  | 牛乳<br>(13日)五目ごはん(備蓄)・麦茶<br>(27日)ココアトースト★<br>牛乳 | エネ ル 481 kcal<br>たんぱく 18.6 g<br>脂 質 12.7 g<br>食 塩 2.7 g |
| 14<br>28<br>(金)      | 納豆ごはん★<br>ひじき入り卵焼き<br>白菜入り豚汁   | 米、○ドッグパン、里芋、<br>油、○砂糖、                    | ○牛乳、卵、納豆、鶏肉、<br>豚肉、味噌         | にんじん、だいこん、白<br>菜、万能ねぎ、ごぼう、ね<br>ぎ、ひじき                                      | かつお昆布だし、しょう<br>ゆ、食塩                                 | 牛乳<br>揚げパン★<br>牛乳                              | エネ ル 520 kcal<br>たんぱく 22.4 g<br>脂 質 20.2 g<br>食 塩 1.9 g |
| 17<br>31<br>(月)      | チキンカレー★<br>キャベツとツナのサラダ<br>スープ  | 米、○食パン、じゃがい<br>も、小麦粉、油、バター、               | ○牛乳、鶏肉、○チーズ、<br>ツナ缶、○ハム       | たまねぎ、きゃべつ、にん<br>じん、チンゲン菜、マッ<br>シュルーム、○トマト<br>ピューレ、きゅうり、エリ<br>ンギ、りんご、○ピーマン | かつお昆布だし、ケチャッ<br>プ、しょうゆ、中濃ソー<br>ス、酢、中華だし、食塩、<br>カレー粉 | 牛乳<br>ピザトースト★<br>牛乳                            | エネ ル 560 kcal<br>たんぱく 22 g<br>脂 質 20.7 g<br>食 塩 2.5 g   |

☆土曜は飲用牛乳の提供はございません  
 ☆昼食の果物は「りんご・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。  
 ☆★印はらいおん組のリクエストメニューです。