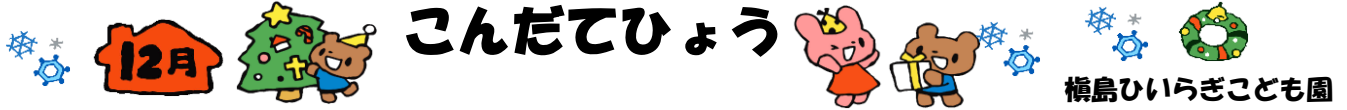


令和7年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン けんちん汁	米 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 片栗粉	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル ブルーン	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳	ブルーン(乾)	
02 火	昼食	スタミナつとう井 高野豆腐の卵とじ すまし汁	米、ながいも、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐、こんぶ(だし用) はんぺん(卵)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ こまつな たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう(小麦)	牛乳		
03 水	昼食	ご飯 韓国風肉じゃが ほうれん草ともやしのナムル	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、ごま油 白ごま、ごま油	鶏肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、白ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、いんげん(冷) ほうれんそう、大豆もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお、コチュジャン しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ボンデケーキ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
04 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽんめん(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン(冷) ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	大根葉とツナのごはん	米	ツナ	だいこん(葉)	しょうゆ、塩
05 金	昼食	ご飯 ブリカツ キャベツときゅうりのゴマ酢和え 粕汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖 さといも(冷)	ぶり、卵 豚肉、油揚げ、味噌	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、葉ねぎ	中濃ソース、ケチャップ、こしょう、塩 しょうゆ、酢 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳) きかん棒		りんご	
06 土	昼食	牛乳 エビピラフ ミルクスープ	米、バター	牛乳 えび(冷) 牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、コーン(冷)、ピーマン たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	コンソメ、塩 コンソメ、塩
08 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖	鶏肉 ツナ、わかめ(乾) ベーコン	にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、カリフラワー、しめじ	しょうゆ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	ジョア ★ふかし芋	さつまいも	ジョア(プレーン)		
09 火	昼食	ロールパン 鮭のクリームシチュー ミモザサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	牛乳、さけ、スキムミルク 卵	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう キャベツ、ブロッコリー、こまつな	コンソメ、こしょう、塩 こしょう、塩
	午後おやつ	★果肉入りぶどうゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	ぶどう天然果汁、ぶどう缶	
10 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 青菜ときのこのボン酢あえ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖	豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、だしかつお、本みりん ボン酢しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	板ふ、黒砂糖、なたね油 小魚せん(ゴマ・えび)	牛乳		
11 木	昼食	三色どんぶり かぶの塩こんぶサラダ すまし汁	米、三温糖、なたね油 なたね油、三温糖	鶏ひき肉、卵 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん	しょうゆ、塩 酢 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・卵・乳、冷)	牛乳		
12 金	昼食	わかめご飯 たらの野菜あんかけ 雪鍋汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	わかめ(乾) たら 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、干しいたけ はくさい、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	本みりん、塩 酢、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ハムチーズサンド	食パン、マーガリン	牛乳 スライスチーズ、ハム(卵)		
13 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、干しいたけ バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
15月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さなご揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
16火	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、コーン(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、マスタードソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粉かつお
17水	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶のおからケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから、スキムミルク、甘納豆		抹茶、ベーキングパウダー
18木	昼食	ご飯 焼き鳥風照り焼きチキン カムカムサラダ 味噌汁	米 三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖 さといも(冷)	鶏肉 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	白ねぎ もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、なめこ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	メーブルクロワッサン(小麦、乳、卵)	牛乳		
19金	昼食	ご飯 鮭のトマトマヨ焼き きゅうりとブロッコリーのサラダ スープ	米 マヨネーズ なたね油、三温糖	さけ ベーコン	トマト きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ、塩 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー) (幼児のケーキ選択者のみ)菓子	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー ウエハース(小麦)	牛乳		
20土	昼食	牛乳 チキンごぼうサンド 野菜スープ	コッペパン、マヨネーズ、三温糖、すりごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 あらびきウインナー	ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩、こしょう
	昼食	ご飯 鯖のゆずみそ焼き 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 三温糖 板こんにゃく、三温糖	さわら、白みそ 油揚げ 味噌、こんぶ(だし用)	ゆず果皮 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ	本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、本みりん だしかつお
22月	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ	かみかみこんぶ	みかん	
	昼食	ご飯 中華風卵焼き チンゲンサイのナムル すまし汁	米 三温糖、片栗粉、ごま油 ごま油	卵、豚ひき肉 味付けもみのり かまぼこ(卵)、わかめ(乾)	たまねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが チンゲンサイ、もやし、にんじん たまねぎ、はくさい	しょうゆ、オイスターソース、中華スープ しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
23火	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルデツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 だいず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
	昼食	中華どんぶり 春雨サラダ スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油 はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	豚肉 卵、ハム 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	はくさい、にんじん、たけのこ(水煮)、にら、干しいたけ、しょうが もやし、きゅうり 白ねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、こしょう 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
24水	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
	昼食	ご飯 フライドチキン 花野菜のアーリオオーリオ ミネストローネ	米 なたね油、片栗粉、小麦粉	鶏肉 ベーコン	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、にんにく ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	ワイン(赤)、しょうゆ、塩、ナツメグ、こしょう 塩、こしょう コンソメ、塩
25木	午後おやつ	牛乳 ★ジャムホイップサンド	ドックパン、三温糖	牛乳 生クリーム、ヨーグルト	いちごジャム	
	昼食	ご飯 筑前煮 絹あつ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 三温糖、すりごま	鶏肉、ちくわ(卵)、こんぶ(だし用) 厚揚げ、白みそ プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)	だいこん、たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、いんげん(乾) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、本みりん、酢、塩
26金	午後おやつ	プリン 菓子				
	昼食	牛乳 肉うどん 金時煮豆	ゆでうどん(冷) 三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ 金時豆(乾)	しょうゆ、本みりん、だしかつお 塩
27土						

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。



	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	490kcal	563kcal	410kcal	471kcal
たんぱく質	19.9g	21.0g	17.1g	17.6g
脂質	16g	15.0g	14.5g	13.0g
カルシウム	192mg	270mg	224mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	19mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。12月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
 ○★マークの日は手作りおやつです。
 ○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
 ○材料の都合により、献立を変更することがあります。