

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 豚小間・みそ・普通牛乳 お菓子・米・調合油 エネルキ\*-(kcal) 大根・にんじん・きゅうり 飲み物・しらたき・しょうが 530 ごはん 豚大根 さつまいもサラダ すまし汁(たまねぎ・しめじ) バナナ たんぱく質(g) だし・しょうゆ・食塩 生到 上白糖・さつまいも たまねぎ・ぶなしめじ・バナナ 15.3 土飲み物お菓子 牛乳 ココアケーキ マヨドレ・ホットケーキミックス ピュアココア 赔督(a) 18 5 カルシウム(mg) 209 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 1.2 お菓子・米・調合油 ブロッコリー・コーン冷凍 水・おろしにんにく 475 鶏もも・みそ エネルキ\*ー(kcal) たんぱく質(g) 普诵牛乳・スキムミルク・きな粉 りんごゼリー カットわかめ みりん・しょうゆ 19.1 ごはん 焼肉チキン かたくり粉・上白糖 穀物酢・食塩 脂質(g) 13.3 火 飲み物 お菓子 牛乳 ミルクくずもち 元 ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(コーン・わかめ) りんごゼリー 4 鶏ガラスープ顆粒 カルシウム(mg) 276 鉄(mg) 2.9 食塩相当量(g) 1.3 **阪ひき肉・投きわり納豆** お菓子・米・じゃがいも にんじん・たまわぎ 飲み物・だし・しょうゆ エネルキ\*-(kcal) 505 ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁(麩・わかめ) パイナップル缶 たんぱく質(g) かつお削り節・みそ 調合油·上白糖·小町麩 さやいんげん・ほうれんそう ベーキングパウダー 17.9 カットわかめ 普通牛乳·牛乳 薄力粉・無塩バター 脂質(g) 15.4 5 水 飲み物お菓子 牛乳 キャロットパウンドケーキ パインアップル缶詰 カルシウム(mg) 234 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.2 鶏むね・ジョアマスカット お菓子・中華めん・調合油 キャベツ・にんじん・ねぎ 378 飲み物・水・しょうゆ エネルキ\*-(kcal) たんぱく質(g) 粉チーズ・かつお削り節 ごま油・薄力粉・米・白ごま コーン冷凍・かき 乳ガラス一プ顆粒・食塩 18.7 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 おろしにんにく・みりん 脂質(g) 5.1 木飲み物お菓子 カルシウム(mg) 214 鉄(mg) 5.4 食塩相当量(g) 2.1 ます・みそ・普通牛乳 お菓子・米・薄力粉 にんじん・こまつな・たまねき 飲み物・料理酒・だし エネルキ\*-(kcal) 391 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 しょうが・しょうゆ・食塩 たんぱく質(g) ドイツ 皮なしベビーウインナー 上白糖・白ごま・じゃがいも カットわかめ・オレンジ 18.6 牛乳 ジャーマンポテト 調合油 コンソメ・パヤリ 贴質(g) 金 飲み物お菓子 13 カルシウム(mg) 209 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 豚小間・木綿豆腐・みそ 飲み物・だし・しょうが エネルキ\*-(kcal) 488 お菓子・米・上白糖・ごま油 にんじん・たまねぎ たんぱく質(g) 普通牛乳・しらす干し グリンピース冷凍・大根・かぼちゃ しょうゆ・料理酒・穀物酢 18.9 ごはん すき焼き風 かつお削り節 キャベツ・バナナ みりん 脂質(g) 10.8 8 土 飲み物お菓子 ッ c)がc)風 大根のさっぱりサラダ みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) バナナ 牛乳 しらすおにぎり カルシウム(mg) 219 鉄(mg) 食塩相当量(g) 1 1 豚でんき肉・スキムミルク お菓子・米 にんじん・たまねぎ かみ物・水 Tネルキ\*-(kcal) 467 普诵牛乳 じゃがいも・マヨドレ キャベツ・ぶなしめじ カレーの王子様 たんぱく質(g) 14.8 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 調整豆乳 薄力粉・白ごま コーン冷凍・オレンジ トマトケチャップ 脂質(g) 15.4 10 月 飲み物お菓子 牛乳 ごまクッキー 上白糖·調合油 中濃ソース・食塩 カルシウム(mg) 204 コンソメ 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.2 **・**ーキング パ ウタ・-青のり・ひじき・にんじん 飲み物・しょうが・しょうゆ エネルキ\*-(kcal) 高野豆腐・鶏ひき肉・みそ お菓子・米・上白糖 497 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) パイナップル缶 普诵牛乳•牛乳 かたくり粉・調合油 グリンピース冷凍・たまねぎ だし・ベーキングハ゜ウダー たんぱく質(g) 15 11 火 飲み物 お菓子 じゃがいも・薄力粉 パインアップル缶詰 胎質(g) 16 牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム) カルシウム(mg) ブルーヘーリージャム 273 鉄(mg) 食塩相当量(g) 鶏むね・牛乳・スキムミルク お菓子・食パン・調合油 かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリ・ 飲み物・水・コンソメ・食塩 エネルキ\*-(kcal) 451 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) カップヨーグルト 粉チーズ・ヨーグルト 無塩バター・薄力粉 にんじん・さやいんげん しょうゆ・穀物酢・料理酒 たんぱく質(g) 21 上白糖・米・白ごま だし 脂質(g) 普通牛乳 10.9 12 水 飲み物 お菓子 牛乳 にんじんおにぎり カルシウム(mg) 333 结(mg) 4.9 食塩相当量(g) 1.7 ぶり・油揚げ・みそ お菓子・米・上白糖 大根・にんじん・こまつな 飲み物・料理酒・しょうゆ エネルキ\*-(kcal) 439 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 普通牛乳 かたくり粉・調合油 たまねぎ・みかん みりん・だし・食塩 たんぱく質(g) 16.9 さつまいも 脂質(g) 19.3 13 木 飲み物お菓子 牛乳 手作りおさつチップス カルシウム(mg) 184 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1.2 油揚げ・鶏もも・みそ お菓子・米・ト白糖・白ごま にんじん・コーン冷凍・れんこん 飲み物・穀物酢・食塩 エネルキ\*-(kcal) 466 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 普诵牛乳・牛乳・つぶあん 調合油・マヨドレ・花麩 ブロッコリー・ほうれんそう 料理酒・しょうゆ・だし たんぱく質(g) 17.3 みりん・ベーキングハウダー 脂質(g) 13.1 油 カ粉 りんご 14 金 飲み物お菓子 牛乳 紅白蒸しパン カルシウム(mg) デェンロッ すまし汁(花麩・ほうれんそう) 212 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.3 豚ひき肉・厚揚げ 飲み物・鶏ガラスープ顆粒 お菓子・米・ごま油・調合油 426 にんじん・ピーマン・コーン冷凍 エネルキ\*-(kcal) カラフルチャーハン 厚揚げの生姜焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ 上白糖•小町麩 食塩・1、ようゆ・1、ようが・水 たんぱく質(g) かつお削り節・普诵牛乳 たまねぎ・カットわかめ・バナナ 154 16.5 15 土 飲み物 お菓子 無塩バター 脂質(g) 牛乳 お麩のラスク カルシウム(mg) 230 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) お菓子・米・かたくり粉 たまねぎ・ピーマン 飲み物・食塩・料理酒 470 豚小間·木綿豆腐 エネルキ\*ー(kcal) プレーンヨーグルト・スキムミルク 調合油・上白糖・ごま油 グリンピース冷凍・にんじん しょうゆ・だし・水 たんぱく質(g) 16.5 づけん 青椒肉絲 じゃがいも・ブルーベリージャム かぼちゃ 鶏ガラスープ顆粒 普通牛乳·牛乳 脂質(g) 13.8 17 月 飲み物お菓子 目 (M 内 M ) 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) ナれ かぼちゃ蒸しパン へ゛ーキンク゛ハ゜ウタ゛ー 254 蓮力粉 カルシウム(mg) 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 鶏もも・みそ お菓子・米・調合油 プロッコリー・コーン冷凍 水・おろしにんにく エネルキ\*ー(kcal) 475 普通牛乳・スキムミルク・きな粉 りんごゼリー カットわかめ みりん・しょうゆ たんぱく質(g) 19.1 ごはん にはん 焼肉チキン ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(コーン・わかめ) りんごゼリー かたくり粉・上白糖 穀物酢・食塩 脂質(g) 13.3 18 火 飲み物 お菓子 牛乳 ミルクくずもち 鶏ガラスープ顆粒 カルシウム(mg) 276 鉄(mg) 2.9 食塩相当量(g) 1.3



4 9/B		1
V-9		5
/ 🦃	-	





和	7:	Œ

令	和7	7年	1 200	,						
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
19	水	飲み物お菓子	ごはん ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁(麩・わかめ) パイナップル缶	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 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麩 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 パインアップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ベーキングパウダー	エネルキ <sup>*</sup> -(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
20	木	飲み物お菓子	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・普通牛乳・粉チーズ かつお削り節	お菓子・中華めん・調合油 ごま油・薄力粉・米・白ごま	· · · · · · · - · · -	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスーブ顆粒・食塩 おろしにんにく・みりん	エネルキ <sup>*</sup> -(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
21	金	飲み物お菓子	ごはん ますのみそ煮 影り野菜のごま和え 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・普通牛乳 皮なしヘビーウインナー	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま・じゃがいも 調合油	にんじん・こまつな・たまねぎ カットわかめ・オレンジ	飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・食塩 コンソメ・パセリ	エネルキ*-(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
22	±	飲み物お菓子	ごはん すき焼き風 大根のさっぱりサラダ みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) バナナ	牛乳 しらすおにぎり	豚小間・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ ケリンビース冷凍・大根・かぼちゃ キャベツ・バナナ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 みりん	エネルキー(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 18.9 10.8 219 2
25	火	飲み物お菓子	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) パイナップル缶	牛乳 ホットケーキ(プルーペリージャム)	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・薄力粉 ブルーヘ・リージ・ャム	青のり・ひじき・にんじん ケリンピース冷凍・たまねぎ パインアップル缶詰	飲み物・しょうが・しょうゆ だし・ヘーキングバウダー	エネルキ*-(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
26	水	飲み物お菓子	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) カップヨーグルト	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 普通牛乳	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・プロッコリーにんじん・さやいんげん	飲み物・水・コンパ・食塩しょうゆ・穀物酢・料理酒だし	エネルキー(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
27	木	飲み物お菓子	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 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・みかん	飲み物・料理酒・しょうゆみりん・だし・食塩	エネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.2 439 16.9 19.3 184 1.7
28	金	飲み物お菓子	ごはん 大豆パーグ 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・普通牛乳 油揚げ	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・かたくり粉 普通春雨・ごま油 さつまいも	たまねぎ・カットわかめ にんじん・コーン冷凍・りんご えのきたけ・ぶなしめじ ケリンピース冷凍	飲み物・水・食塩・しょうゆみりん・穀物酢・だし料理酒	エネルキー(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	±	飲み物お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げの生姜焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 お麩のラスク	豚ひき肉・厚揚げ かつお削り節・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・調合油 上白糖・小町麩 無塩パター	にんじん・ピーマン・コーン冷凍 たまねぎ・カットわかめ・バナナ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・しょうゆ・しょうが・水	エネルキー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	15.4 15.4 16.5 230 1.9

※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。

	保護者	園長	栄養士
ı			