

令和 7年



給食予定献立表

今月の給食十おやつ時の平均栄養価

3歳以上児 579kcal タンパク質 23.7g 脂質 17.6g 塩分 1.9g
3歳未満児 504kcal タンパク質 20.1g 脂質 15.3g 塩分 1.7g

日曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満)	3時のおやつ	日曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ	
1土	牛乳 鬼っ子カレー 大根のサラダ カニ風味スープ	牛乳 米 豚挽き肉 大豆 ジャが芋 玉葱 人参 トマト いんげん レーズン ツナ 大根 人参 コーン 小松菜 みかん缶 かにかま 卵 にら えのき	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子	15土	麦茶 ご飯 キャベツ入りメンチカツ 切り干し大根としめじのサラダ ビーフンスープ	麦茶 米 合い挽き肉 卵 キャベツ 玉葱 牛乳 ツナ 切り干し大根 パプリカ きゅうり しめじ ビーフン ベーコン ひじき 玉葱 人参 葱	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子	
3月	麦茶 牛肉と大豆の炊き込みご飯 ひじき入りかき揚げ 味噌汁 卵ボーロ	麦茶 米 押し麦 牛肉 大豆 しらす 人参 しめじ ごま えび ちくわ ひじき 玉葱 ごぼう 人参 玉葱 もやし えのき 小松菜 卵ボーロ	せんべい	スキムミルク 鬼蒸しパン さつま芋 卵 牛乳 ごま	17月	麦茶 ご飯 麻婆桜島大根 ちくわの香味揚げ ごま和え	麦茶 米 豚挽き肉 桜島大根 玉葱 深葱 干し椎茸 グリーンピース ちくわ 卵 チーズ ほうれん草 人参 しめじ ごま	クッキー	ミロミルク ツイストロベリーパン	
4火	牛乳 黒糖ロールパン マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ バナナ	牛乳 黒糖ロールパン マカロニ 鶏肉 ジャが芋 玉葱 しめじ パセリ チーズ 牛乳 ベーコン キャベツ 小松菜 えのき バナナ	ビスケット	スキムミルク にんじん餅 人参 豆乳 きな粉	18火	麦茶 ご飯 きびなごのかば焼き風 五色和え さうめん味噌汁	麦茶 米 きびなご ささみ 卵 ほうれん草 きゅうり 人参 わかめ ごま さうめん 薄揚げ 玉葱 なす 小松菜	ビスケット	スキムミルク チザミ 豚挽き肉 しらす にら コーン	
5水	麦茶 ご飯 魚の西京焼き じゃが芋のごま酢和え きのこ汁	麦茶 米 鯉切り身 ひじき ジャが芋 パプリカ きゅうり ごま 鶏肉 舞茸 しめじ えのき エリンギ 深葱	ビスコ	スキムミルク りんご入りドーナツ りんご 卵 牛乳	19水	牛乳 豚汁うどん ひじき入り白和え フルーツヨーグルト	牛乳 うどん 豚肉 大根 人参 ごぼう 深葱 干し椎茸 豆腐 薄揚げ ひじき 人参 ほうれん草 糸こんにゃく ごま ヨーグルト みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご缶 レーズン	ウエハース	スキムミルク たぬきおにぎり 米 天かす 青海苔粉 食べるいりこ	
6木	愛情弁当日		クッキー	ココアミルク アスバラガスビスケット	20木	牛乳 ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ かみなり汁	牛乳 米 鶏肉 玉葱 人参 筍 椎茸 いんげん 豆腐 里芋 玉葱 人参 ごぼう 小松菜	ボーロ	スキムミルク マフィン 卵 牛乳	
7金	牛乳 ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き しらすのサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 米 鶏肉 チーズ しらす キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ごま 豆腐 人参 えのき わかめ ごま	せんべい	スキムミルク クリームパン	21金	麦茶 しらすと青菜のご飯 桜島大根の旨煮 友禅和え	麦茶 米 押し麦 しらす かつお節 小松菜 ごま 豚肉 桜島大根 人参 深葱 糸こんにゃく 春雨 かにかま キャベツ 人参 きゅうり	ビスコ	スキムミルク 煮りんごサンド 食パン りんご	
8土	麦茶 こま豚丼 高野豆腐の卵とし すまし汁 食べるいりこ	麦茶 米 豚肉 しそ ごま 高野豆腐 卵 玉葱 人参 ほうれん草 大根 人参 えのき かいわれ大根 青さ海苔 いりこ	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子	22土	麦茶 ご飯 魚のおろしかけ 小松菜のささみ和え ふわふわ汁	麦茶 米 白切り身魚 大根 ささみ 小松菜 もやし 人参 卵 山芋 チンゲン菜 しめじ	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子	
10月	牛乳 ツナカレー チキンサラダ 卵スープ	牛乳 米 ツナ ジャが芋 さつま芋 かぼちゃ 玉葱 人参 ビーマン コーン 生クリーム ささみ キャベツ ほうれん草 人参 卵 しめじ パセリ	クラッカー	スキムミルク チーズサブ チーズ	25火	麦茶 ご飯 こが焼き ブロッコリーのなめたけ和え 味噌汁	麦茶 米 魚すり身 豆腐 卵 ブロッコリー 人参 えのき かぼちゃ 玉葱 キャベツ 葱	ビスケット	スキムミルク バナナアップルケーキ バイン缶 卵 牛乳	
12水	牛乳 ちゃんぽん カミカミサラダ もも缶	牛乳 ちゃんぽん麺 豚肉 えび かまぼこ もやし キャベツ 人参 干し椎茸 しめじ ハム 大豆 さつま芋 きゅうり コーン もも缶	ウエハース	スキムミルク カステラドーナツ	26水	牛乳 ジャージャー麺 青菜ともやしのナムル レタススープ	牛乳 ちゃんぽん麺 豚挽き肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 小松菜 ほうれん草 きゅうり もやし コーン ベーコン レタス 玉葱 人参 えのき	バナナ	ココアミルク 焼き芋 さつま芋	
13木	麦茶 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き なます 海苔汁	麦茶 米 鮭切り身 キャベツ 玉葱 人参 コーン しらす 薄揚げ 大根 人参 きゅうり ごま 豆腐 青さ海苔	バナナ	スキムミルク 食パンのケーキ 食パン 卵 牛乳 チーズ	27木	麦茶 クレープ わかめご飯 チキン南蛮 温野菜のサラダ もずくスープ	麦茶 クレープ 米 押し麦 わかめ ごま 鶏肉 卵 玉葱 パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 絹豆腐 もずく 玉葱 人参 葱		クラッカー	スキムミルク ボンデケーキ じゃが芋 コーン 豆乳 チーズ
にじ 14金	りんごジュース クロワッサン ♥プリン 鶏のから揚げ フレンチサラダ	りんごジュース クロワッサン ハートカッププリン 鶏肉 きゅうり ほうれん草 りんご みかん缶 バイン缶 レーズン ウィンナー ジャが芋 玉葱 人参 キャベツ 牛乳 生クリーム	ボーロ	スキムミルク 塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま 食べるいりこ	28金	麦茶 照り焼き丼 根菜の煮物 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 鯉切り身 ごま 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう キヌサヤ 白菜 玉葱 えのき わかめ	ビスコ	スキムミルク いちごタルトトースト 食パン いちごジャム チーズ	

※14日(金) にじ組さんからのリクエストメニューです!