

令和 7年



給食予定献立表

今月の給食とおやつ平均栄養価

3歳以上児 566kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.4g 塩分 1.9g
 3歳未満児 499kcal タンパク質 20.5g 脂質 15.3g 塩分 1.7g

日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
1	木	麦茶 ご飯 豚肉の生姜焼き カニサラダ 味噌汁	麦茶 米 豚肉 カニカマ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 薄揚げ 切り干し大根 玉葱 葱	クッキー	スキムミルク キャンディポテト さつま芋 オレンジジュース
2	金	牛乳 ハヤシライス ツナポテトサラダ きのこのスープ 子どもの日ゼリー	牛乳 米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース ツナ 卵 ジャガイモ きゅうり 人参 えのき エリンギ しめじ キャベツ 小松菜 クリームソーダ風ゼリー	せんべい	ミロミルク スナック菓子
7	水	麦茶 ご飯 しらすふりかけ チャブスイ カミカミサラダ	麦茶 米 しらす かつお節 葱 春雨 豚肉 卵 大根 白菜 人参 干し椎茸 葱 大豆 ハム さつま芋 きゅうり コーン	ビスケット	スキムミルク りんごチーズのケーキ りんご チーズ 卵 牛乳
8	木	麦茶 鶏飯 すり身入り芋天 ごま味噌和え バナナ	麦茶 米 ささみ 卵 人参 葱 干し椎茸 漬物物 海苔 ごま 魚のすり身 さつま芋 卵 ほうれん草 人参 しめじ ごま バナナ	ビスコ	スキムミルク メロンパン
9	金	牛乳 野菜ラーメン ちくわ入り磯辺揚げ フルーツきんとん	牛乳 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 深葱 なら ちくわ 卵 青さ海苔 さつま芋 りんご	クッキー	スキムミルク ツナコーンおにぎり 米 ツナ コーン チーズ 青海苔粉 食べるいりこ
10	土	麦茶 ご飯 照り焼きチキン 野菜のごま和え 田舎汁	麦茶 米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ごま 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 小松菜	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子
12	月	牛乳 ロールパン 豆腐ナゲット ウィンナーサラダ コーンスープ	牛乳 ロールパン 豆腐 ツナ 卵 玉葱 ウィンナー キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 パプリカ コーン 玉葱 牛乳 生クリーム パセリ	ビスケット	スキムミルク かぼちゃパイ 餃子の皮 かぼちゃ
13	火	牛乳 ドライカレー トマトとしらすのサラダ ベーコンスープ	牛乳 米 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン パプリカ レーズン チーズ しらす トマト きゅうり コーン わかめ ベーコン ジャガイモ 玉葱 チンゲン菜	ビスコ	スキムミルク パンナコッタ 牛乳 生クリーム 果物缶 ジャム
14	水	麦茶 ご飯 ヤンニョムチキン ビーフンサラダ かき卵わかめスープ	麦茶 米 鶏肉 ごま ビーフン ハム きゅうり 人参 ごま 卵 えのき 葱 わかめ	ウエハース	スキムミルク 味噌ラスク 食パン
15	木	愛情弁当		ポーロ	ヨーグルトスキム パンケーキ
16	金	麦茶 ご飯 揚げ魚のりんごソース ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 米 白切り身魚 りんご ブロッコリー カリフラワー コーン 豚肉 チンゲン菜 深葱 しめじ	クラッカー	スキムミルク ベーコンマフィン ベーコン 卵 玉葱 牛乳
17	土	麦茶 すき焼き丼 根菜の煮物 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 豚肉 豆腐 白菜 深葱 糸こんにゃく 厚揚げ ちくわ 里芋 大根 人参 ごぼう キヌサヤ 玉葱 もやし 小松菜 えのき いりこ	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子

日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
19	月	麦茶 鶏ごぼうご飯 ひじき入り白和え そうめん汁 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 鶏挽き肉 ごぼう 人参 いんげん 豆腐 薄揚げ ひじき 人参 糸こんにゃく ほうれん草 そうめん 花麩 干し椎茸 葱 いりこ	せんべい	ココアミルク カステラドーナツ
20	火	牛乳 ジャージャー麺 豆苗入りナムル スーミータン	牛乳 ちゃんぽん麺 豚挽き肉 玉葱 人参 筍 小松菜 干し椎茸 しらす カニカマ 豆苗 もやし ごま 卵 ベーコン 玉葱 コーン パセリ	ビスケット	フルーツスキムヨーグルト バナナ バイン缶 みかん缶 キウイ スキムミルク ヨーグルト
21	水	麦茶 ご飯 魚のコーンクリーム焼き 温野菜のサラダ レタスと豚肉のすまし汁	麦茶 米 白切り身魚 玉葱 コーン パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 豚肉 レタス 人参 ごぼう 深葱	ビスコ	スキムミルク おからきな粉スコーン おから きな粉 豆乳
22	木	麦茶 ご飯 昆布ふりかけ 味噌おでん 春雨とわかめの酢の物	麦茶 米 しらす 昆布 ひじき 青海苔粉 ごま 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 こんにゃく キヌサヤ 春雨 ハム きゅうり わかめ 人参 ごま	バナナ	スキムミルク 卵蒸しケーキ 卵 牛乳
23	金	牛乳 いちごクレープ 塩パン フライドチキン ごまマヨネーズ和え 豆乳スープ	牛乳 いちごクレープ 塩パン 鶏肉 卵 牛乳 カニカマ キャベツ 人参 もやし きゅうり ほうれん草 ごま ベーコン かぼちゃ 玉葱 人参 しめじ 豆乳	クラッカー	スキムミルク 鮭わかめおにぎり 米 わかめ 鮭フレーク 食べるいりこ
24	土	牛乳 ご飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ 豆腐入りコーンクリームスープ	牛乳 米 合い挽き肉 卵 玉葱 人参 牛乳 ツナ 海藻ミックス きゅうり 人参 もやし 豆腐 卵 コーン 葱	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子
26	月	麦茶 ご飯 和風オムレツ 糸こんにゃくのサラダ 海苔汁	麦茶 米 卵 豚挽き肉 玉葱 人参 ひじき 薄揚げ 糸こんにゃく きゅうり 人参 豆腐 青さ海苔	せんべい	スキムミルク アメリカンドック風ケーキ ウィンナー 卵 牛乳
27	火	麦茶 ご飯 魚のカレー南蛮 しめじのおかマヨ和え 五目汁	麦茶 米 鰯切り身 ツナ かつお節 しめじ 人参 きゅうり 小松菜 鶏肉 薄揚げ 大根 人参 ごぼう 葱	ビスケット	スキムミルク レーズンスティック レーズン 牛乳
28	水	麦茶 あんかけ丼 炒り卵のしらす和え 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 春雨 豚挽き肉 玉葱 人参 椎茸 葱 卵 しらす 人参 ほうれん草 ごま かぼちゃ 玉葱 ごぼう 小松菜 わかめ いりこ	バナナ	スキムミルク きな粉サンド 食パン きな粉
29	木	牛乳 ご飯 ガリパタチキン ごまドレッシングサラダ 野菜入りかき卵汁	牛乳 米 鶏肉 ツナ トマト きゅうり キャベツ ごま 卵 大根 人参 椎茸 葱	ビスコ	スキムミルク ちんすこう ごま
30	金	牛乳 肉うどん 納豆かき揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 うどん 牛肉 かまぼこ 玉葱 人参 深葱 納豆 えび 卵 ちくわ さつま芋 玉葱 人参 みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご缶 レーズン ヨーグルト	ウエハース	スキムミルク ごへいもち もち米 米 ごま
31	土	麦茶 ご飯 鮭のホイル焼き カレー和え ふわふわ汁	麦茶 米 鮭切り身 玉葱 人参 ピーマン しめじ ハム もやし 卵 山芋 チンゲン菜 干し椎茸	ポーロ	スキムミルク 果物 お菓子