

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	エネルギー	552kcal	タンパク質	23.7g	脂質	17.0g	塩分	1.9g
3歳未満児	エネルギー	486kcal	タンパク質	20.1g	脂質	14.8g	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	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	火	麦茶 麻婆豆腐丼 拌三絲 きのこのスープ	麦茶 米 豆腐 豚挽き肉 玉葱 にら 干し椎茸 春雨 ハム 卵 きゅうり もやし 人参 ごま カニカマ しめじ えのき 人参 パセリ	せんべい	スキムミルク おやつ風がね さつま芋 レーズン ごま 牛乳	16	水	麦茶 ご飯 魚の甘だれかけ ほうほう和え のっぺい汁	麦茶 米 白切り身魚 鶏肉 薄揚げ ほうれん草 人参 キャベツ もやし きゅうり 鶏肉 里芋 糸こんにゃく 大根 人参 ごぼう 葱	ウエハース	スキムミルク バイナップルケーキ パイナップル 卵
2	水	牛乳 皿うどん トマトのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 皿うどん 豚肉 えび かまぼこ 玉葱 人参 キャベツ もやし 葱 いんげん 干し椎茸 か つお節 トマト きゅうり わかめ ヨーグルト みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご缶 レーズン	ビスケット	スキムミルク わらび餅風寒天 きな粉	17	木	りんごジュース 黒糖ロールパン クラムチャウダー ポイルウィナー もやしのサラダ	りんごジュース 黒糖ロールパン ベーコン えび じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ コーン グリーンピース 生クリーム ウィナー 薄揚げ もやし 人参 きゅうり	ビスケット	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
3	木	麦茶 ご飯 魚のお好み焼き風 五色和え 味噌汁	麦茶 米 白切り身魚 かつお節 青のり粉 ささみ 卵 ほうれん草 人参 きゅうり わかめ 薄揚げ 里芋 大根 葱 えのき	ビスコ	スキムミルク オレンジケーキ オレンジジュース 絹豆腐	18	金	麦茶 メロンソーダゼリー 鮭わかめご飯 鶏肉のカレー南蛮 ごまヨネーズ和え わかめのスープ	麦茶 メロンソーダゼリー 米 押し麦 鮭フレーク わかめ カニカマ ほうれん草 きゅうり もやし キャベツ 人参 レタス ごま わかめ 人参 えのき 葱 ごま	ビスコ	スキムミルク 卵サンド 食パン 卵 パセリ
4	金	麦茶 七夕お寿司 カミカミサラダ お魚そうめん汁 七夕ゼリー	麦茶 米 卵 さつま揚げ かまぼこ 切り干し 人参 葱 干し椎茸 キヌサヤ 海苔 ハム 大豆 さつま芋 きゅうり コーン お魚そうめん 豆腐 卵 おくら もずく 七夕ゼリー	バナナ	スキムミルク ウィナーパン ウィナー 牛乳	19	土	牛乳 焼き肉丼 トマトとわかめのしらすサラダ カニ風味スープ	牛乳 米 牛肉 豚肉 玉葱 しらす トマト わかめ かにがま 卵 ほうれん草 えのき コーン	クラッカー	スキムミルク 果物 お菓子
5	土	牛乳 ご飯 ミートボールトマトソースかけ ブロッコリーのなめたけ和え ベジタブルスープ	牛乳 米 豚挽き肉 卵 玉葱 トマト ブロッコリー 人参 えのき ハム ミックスベジタブル 玉葱 豆乳	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子	22	火	麦茶 ご飯 青のり粉ふりかけ 豆腐のスープ煮 友禅和え	麦茶 米 かつお節 しらす 青のり粉 豆腐 鶏肉 えび さつま揚げ じゃが芋 人参 葱 チンゲン菜 コーン しめじ 春雨 カニカマ キャベツ きゅうり 人参	クッキー	スキムミルク プリンアラモード 牛乳 生クリーム バイン缶 みかん缶
7	月	麦茶 ご飯 照り焼きチキン シルバーサラダ キラキラスープ	麦茶 米 鶏肉 春雨 ハム 卵 人参 きゅうり キャベツ 絹豆腐 おくら 人参	せんべい	スキムミルク アスパラガスビスケット	23	水	牛乳 タコライス 大根サラダ ベーコンスープ	牛乳 米 合い挽き肉 チーズ 玉葱 トマト キャベツ ツナ 大根 人参 コーン 小松菜 みかん缶 ベーコン じゃが芋 玉葱 チンゲン菜	せんべい	ココアミルク かめせん
8	火	牛乳 胚芽ロールパン 魚のオランダ揚げ カレー風味サラダ コーンスープ	牛乳 胚芽ロールパン 白切り身魚 卵 玉葱 人参 パセリ ささみ キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ コーン 玉葱 パセリ 牛乳 生クリーム	ビスケット	スキムミルク いなり風おにぎり 米 薄揚げ 食べるいりこ	24	木	麦茶 鯖の照り焼き丼 根菜の煮物 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 鯖切り身 ごま 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 玉葱 キャベツ なす わかめ いりこ	ボーロ	スキムミルク いちごタルト風トースト 食パン いちごジャム チーズ
9	水	麦茶 ご飯 松風焼き ほうれん草のしらす和え 田舎汁	麦茶 米 鶏挽き肉 玉葱 ごま しらす 卵 ほうれん草 人参 ごま 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 小松菜	ビスコ	スキムミルク かぼちゃケーキ かぼちゃ 牛乳	25	金	麦茶 ご飯 豚レバーのあけぼの和え ブロッコリーのツナ和え みぞれ汁	麦茶 米 豚レバー ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 薄揚げ 大根 人参 深葱	ウエハース	スキムミルク みたらし芋団子 じゃが芋
10	木	愛情弁当		クッキー	ココアミルク ドーナツ	26	土	麦茶 ご飯 中華チキン 大豆もやしの中華サラダ にらと春雨の卵スープ	麦茶 米 鶏肉 玉葱 ごま 大豆もやし きゅうり トマト 人参 きくらげ 春雨 卵 人参 にら 椎茸	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子
11	金	牛乳 ミートスパゲティ ウィナーサラダ 卵スープ パンケーキ	牛乳 スパゲティ 合い挽き肉 チーズ 玉葱 人参 トマト 生クリーム パセリ ウィナー キャベツ 人参 きゅうり ビーマン ほうれん草 卵 しめじ パセリ パンケーキ	クラッカー	スキムミルク 芋ようかん さつま芋	28	月	麦茶 ごま豚丼 変わり白和え すまし汁	麦茶 米 豚肉 ごま 豆腐 ハム ブロッコリー 人参 りんご ごま 大根 人参 えのき かいわれ 青さ海苔	ビスケット	スキムミルク もちもちチーズパン 白玉粉 チーズ 牛乳
12	土	麦茶 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のささみ和え すまし汁	麦茶 米 鮭切り身 キャベツ 玉葱 人参 コーン ささみ 小松菜 もやし 豆腐 えのき 人参 青さ海苔	ボーロ	スキムミルク 果物 お菓子	29	火	牛乳 サラダうどん フライドポテト キャベツの甘酢和え バイン缶	牛乳 うどん ささみ きゅうり 人参 コーン わかめ 天かす フライドポテト ツナ キャベツ 人参 バイン缶	ビスコ	スキムミルク ぶどうゼリー
14	月	牛乳 バターチキンカレー おから入りポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 米 鶏肉 玉葱 しめじ トマト 牛乳 おから ハム じゃが芋 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 えのき	せんべい	ミロミルク メロンパン	30	水	麦茶 ご飯 魚のパン粉焼き 温野菜サラダ もずく汁	麦茶 米 白切り身魚 チーズ パセリ ハム かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 人参 厚揚げ にら えのき もずく	クッキー	スキムミルク 豆乳味噌蒸しパン 豆乳
15	火	麦茶 ご飯 豚肉の変わり味噌和え キャベツとアスパラのおひたし すまし汁	麦茶 米 豚肉 じゃが芋 人参 パセリ かつお節 キャベツ アスパラ 大根 人参 小松菜 わかめ	バナナ	スキムミルク お麩のきな粉ラスク 麩 きな粉	31	木	麦茶 しらすとゆかりのご飯 白雪ひじき 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 しらす ゆかり ごま 豆腐 鶏肉 大豆 ちくわ かまぼこ 薄揚げ 糸こんにゃく 人参 ひじき じゃが芋 かぼちゃ ごぼう 小松菜 いりこ	バナナ	スキムミルク 黒糖サンド 食パン

※18日(金)は、さくら組さんからのリクエストメニューです！