

令和7年



食料献立表

日	曜日	献立名	食材料名	特別食	3時のおやつ	日	曜日	献立名	食材料名	特別食	3時のおやつ
1	金	牛乳 夏野菜カレー 豆乳ドレッシングサラダ 卵スープ	牛乳 米 豚肉 ジャが芋 かぼちゃ 玉葱 人参 トマト なす ハム キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 豆乳 卵 えのき しめじ パセリ	せんべい	スキムミルク サーターアンダギー 卵	18	月	牛乳 メロンゼリー ミルクパン フライドチキン ブロッコリーサラダ 夏野菜のミネストローネ	牛乳 メロンゼリー ミルクパン 鶏肉 卵 牛乳 ブロッコリー カリフラワー コーン ハム ジャが芋 冬瓜 スズキニ セロリ トマト 玉葱	 ビスケット	スキムミルク ゆかりとしらすのおにぎり 米 しらす ゆかり 食べるいりこ
2	土	麦茶 ご飯 和風ミートローフ 和風サラダ 海苔汁	麦茶 米 鶏挽き肉 人参 ビーマン 深葱 ツナ 卵 キャベツ きゅうり ほうれん草 豆腐 あおさ海苔	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子	19	火	麦茶 親子丼 ごぼうサラダ 味噌汁	麦茶 米 鶏肉 卵 玉葱 人参 葱 ツナ ごぼう 人参 きゅうり ほうれん草 ごま 豆腐 もやし わかめ	ウエハース	スキムミルク フルーツケーキ 卵 牛乳 みかん缶 バイン缶
4	月	麦茶 鮭しらすご飯 豆腐の南蛮漬け 豚汁	麦茶 米 押し麦 鮭フレーク しらす 卵 しそ ごま 豆腐 葱 豚肉 薄揚げ ジャが芋 大根 人参 ごぼう 玉葱 糸こんにゃく	ビスコ	スキムミルク ピザトースト 食パン チーズ ベーコン 玉葱 ビーマン	20	水	牛乳 ご飯 魚の酢豚風 ブロッコリーのカレー風味 ベーコンスープ	牛乳 米 白切り身魚 玉葱 人参 筍 椎茸 ブロッコリー コーン ベーコン ジャが芋 チンゲン菜	ボーロ	スキムミルク お好み焼き 豚肉 卵 山芋 キャベツ かつお節
5	火	麦茶 ご飯 鰯の香味焼き ささみのごま味噌和え かみなり汁	麦茶 米 鰯切り身 葱 レモン ささみ キャベツ 人参 ごま 豆腐 里芋 玉葱 人参 ごぼう 小松菜	クッキー	スキムミルク かぼちゃの蒸しパン かぼちゃ レーズン 豆乳	21	木	麦茶 しらすそばろ炒飯 洋風炒り豆腐 春雨スープ	麦茶 米 押し麦 豚挽き肉 しらす いんげん 豆腐 ウィナー 卵 チーズ ミックスベジタブル ひじき 春雨 カニカマ 玉葱 人参 チンゲン菜	バナナ	スキムミルク メロン食パン 食パン 牛乳
6	水	牛乳 焼きそば トマトのサラダ レタススープ	牛乳 焼きそば麺 豚肉 えび キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン かつお節 トマト きゅうり わかめ ベーコン レタス 玉葱 人参 えのき	せんべい	スキムミルク ゆかりとしらすのおにぎり 米 切り干し大根 薄揚げ ごま 食べるいりこ	22	金	牛乳 ご飯 ささみのレモン風味 おくらのおかか和え すまし汁	牛乳 米 ささみ レモン かつお節 おくら きゅうり 人参 豆腐 大根 人参 えのき 葱	クラッカー	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
7	木	牛乳 麻婆なす丼 ビーフンサラダ 中華風スープ	牛乳 ご飯 合い挽き肉 豆腐 なす 玉葱 人参 葱 ビーフン ハム 人参 きゅうり ごま 卵 チンゲン菜 コーン	バナナ	スキムミルク フライドおさつ さつま芋	23	土	牛乳 ご飯 鮭のソテー 夏野菜のクリームサラダ きのこの薄くずスープ	牛乳 米 鮭切り身 卵 パセリ じゃが芋 かぼちゃ トマト アスパラ 生クリーム 鶏肉 卵 エリンギ しめじ 葱	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子
8	金	りんごジュース ロールパン チキンナゲット ごま酢和え 冬瓜スープ	りんごジュース ロールパン 鶏肉 豆腐 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 もやし ごま 卵 ベーコン 冬瓜 玉葱 人参 しめじ パセリ	ビスケット	スキムミルク みかんヨーグルトかん ヨーグルト みかん缶	25	月	麦茶 ご飯 豚肉の生姜焼き 水菜のフレンチサラダ トマトと卵のスープ	麦茶 米 豚肉 ちくわ 水菜 りんご ヨーグルト 卵 ジャが芋 トマト パセリ	せんべい	スキムミルク 人麩とチーズのケーキ 人参 牛乳 チーズ
9	土	麦茶 ご飯 魚のおろしかけ 五目ごま和え レタスと豚肉のすまし汁	麦茶 米 白切り身魚 大根 薄揚げ もやし 人参 小松菜 糸こんにゃく ごま 豚肉 レタス ごぼう 人参 深葱	クラッカー	スキムミルク 果物 お菓子	26	火	麦茶 牛肉とごぼうの混ぜご飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	麦茶 米 押し麦 牛肉 ごぼう 人参 高野豆腐 卵 人参 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ なす しめじ わかめ	ビスケット	スキムミルク ポテトサンド 食パン じゃが芋 コーン パセリ
12	火	麦茶 わかめご飯 冬瓜の炒め煮 かいのこ汁 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 わかめ ごま 豚肉 厚揚げ 冬瓜 ジャが芋 人参 にら 糸こんにゃく 大豆 薄揚げ 里芋 かぼちゃ なす 芋がら 葱 いりこ	ビスコ	ココアミルク 牛乳パン	27	水	麦茶 鮭しそご飯 筑前煮 山吹和え 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 鮭フレーク しそ ごま 鶏肉 厚揚げ 里芋 ごぼう 人参 大根 いんげん 昆布 糸こんにゃく 春雨 ハム 卵 きゅうり 人参 わかめ いりこ	バナナ	スキムミルク マカロニあべかわ マカロニ きな粉
13	水	麦茶 冷やしそうめん かき揚げ フルーツ	麦茶 そうめん ささみ 卵 人参 干し椎茸 葱 えび ちくわ 卵 にがうり 玉葱 人参 コーン みかん缶 りんご缶 バイン缶	クッキー	スキムミルク おはぎ もち米 小豆あん	28	木	牛乳 ご飯 鯖のラビゴットソース 粉吹き芋 チンゲン菜のスープ	牛乳 米 鯖切り身 トマト 玉葱 きゅうり じゃが芋 青のり粉 豚肉 チンゲン菜 深葱 しめじ	ビスコ	ミロミルク スナック菓子
14	木	弁 当 日		せんべい	スキムミルク お菓子	29	金	牛乳 ごまだれうどん すり身入り芋天 フルーツポンチ	牛乳 うどん 豚肉 人参 きゅうり 大根 天かす ごま 魚のすり身 さつま芋 卵 ゼリー みかん缶 ももかん バイン缶 りんご缶 レーズン	クッキー	スキムミルク おからココアボール おから レーズン
15	金	弁 当 日		ビスコ	スキムミルク お菓子	30	土	麦茶 もずく丼 青菜のごまサラダ とろろ汁	麦茶 米 豚挽き肉 卵 もずく パプリカ ビーマン ツナ 小松菜 人参 きゅうり 豆腐 山芋 人参 えのき 葱	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子
16	土	簡 易 給 食		せんべい	スキムミルク お菓子	 今月の給食+おやつの平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 563kcal タンパク質 24.1g 脂質 16.5g 塩分 1.8g 3歳未満児 エネルギー 492kcal タンパク質 20.4g 脂質 14.8g 塩分 1.6g					