

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	以上児
2日 16日	月	飲み物 お菓子	鶏そぼろあんかけうどん キャベツとブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	鶏ひき肉・みそ・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・干しうどん 調合油・かたくり粉 上白糖・白ごま・米	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ ブロッコリー・オレング・青のり	飲み物・だし・みりん・食塩 水・しょうゆ・穀物酢 しょうが	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	405 15.2 9.5 191 1.6 1.5	479 18.7 10.9 196 1.5 1.9
3日 17日	火	飲み物 お菓子	ジュシー(沖縄風炊込ごはん) 豆腐とツナのチャンプルー カウトマト みそ汁(麩・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 黒糖スコーン	豚小間・木綿豆腐・ツナ かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 小町麩・マスカットゼリー 薄力粉・黒砂糖・調合油	にんじん・ひじき・たまねぎ ピーマン・トマト	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩・料理酒 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 15.9 15.1 231 2.2 1.3	577 19.6 18 248 2.5 1.8
4日	水	飲み物 お菓子	ごはん おまめかき揚げ 切干とチンゲンサイのしらす和え みそ汁(豆腐・にんじん) パイナップル缶	牛乳 ピーマンとウィンナーの トースト	大豆水煮・鶏ひき肉 しらす干し・木綿豆腐 みそ・ジョアマスカット ウィンナー	お菓子・米・薄力粉 調合油・食パン・マヨネーズ 薄力粉・黒砂糖・調合油	ごぼう・にんじん 切干しだいこん・チンゲンサイ パイナップル缶詰・ピーマン たまねぎ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水 ベーキングパウダー・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	431 16.1 13.8 264 6.1 1.4	505 19.3 16.2 254 6.2 1.7
5日 19日	木	飲み物 お菓子	ごはん ますのサクサクごま焼き こまつなとにんじんのみそ和え すまし汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 ココアケーキ	ます・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・マヨネーズ パン粉・白ごま・調合油 上白糖・おからケーキ	こまつな・にんじん・キャベツ カットわかめ・オレンジ	飲み物・料理酒・食塩 中濃ソース・だし・しょうゆ みりん・ビュウココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	516 17.3 21.6 242 1.5 1.2	617 21.6 26.1 261 1.7 1.5
6日 20日	金	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の卵とじ にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(麩・ほうれんそう) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ごまクッキー	高野豆腐・卵・鶏ひき肉 みそ・ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・上白糖 調合油・小町麩 ブルーベリージャム・薄力粉 白ごま	たまねぎ・グリーンピース冷凍 にんじん・ほうれんそう	飲み物・だし・みりん しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 17.3 15.6 272 2.1 1.2	540 21.5 18.7 299 2.4 1.5
7日 21日	土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 かぼちゃとチーズの 蒸しパン	鶏もも・油揚げ・高野豆腐 みそ・普通牛乳・スキムミルク 粉チーズ・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ラフランスゼリー 薄力粉	ひじき・にんじん・グリーンピース冷凍 たまねぎ・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・しょうが・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 19.8 13.7 267 1.4 1.2	554 24.8 16.4 290 1.4 1.3
9日 23日	月	飲み物 お菓子	チャーハン 切干大根とわかめの和え物 中華スープ(チンゲンサイ・豆腐) オレンジ	牛乳 おかかふりかけごはん	鶏ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・米・ごま油 上白糖・白ごま	たまねぎ・コーン冷凍・ピーマン 切干しだいこん・にんじん カットわかめ・チンゲンサイ オレンジ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・水・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 15.9 11.6 210 1.7 1.2	544 19.5 13.5 221 1.8 1.5
10日 24日	火	飲み物 お菓子	カレーライス キャベツの塩昆布和え スープ(たまねぎ・コーン) ピーチゼリー	牛乳 メロンパンクッキー	豚小間・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・ごま油・白ごま ピーチゼリー ホットケーキミックス・無塩バター 上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ 塩昆布・コーン冷凍	飲み物・水 カレーの王子様 トマトケチャップ・中濃ソース 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	461 15.1 14.3 212 1.7 1.4	550 18.9 17 220 1.6 1.7
11日 25日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏とかぼちゃのグラタン 野菜のツナ和え スープ(にんじん・グリーンピース) パイナップル缶	牛乳 しらすと野菜の ごはんおやき	鶏もも・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ツナ・普通牛乳 しらす干し	お菓子・食パン・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・米・白ごま かたくり粉・ごま油	かぼちゃ・たまねぎ・こまつな キャベツ・にんじん グリーンピース冷凍 パイナップル缶詰	飲み物・水・コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 18.3 13.3 253 1.5 1.5	534 22 15.7 273 1.5 1.8
12日 26日	木	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 春雨の甘酢和え みそ汁(かぼちゃ・大根) オレンジ	牛乳 ボンデケージョ風	カレー・みそ・普通牛乳 スキムミルク・粉チーズ	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・普通春雨 ごま油・じゃがいも・調合油	カットわかめ・にんじん コーン冷凍・かぼちゃ・大根 オレンジ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水 穀物酢・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	396 15.9 9.5 201 1.1 1.4	473 19.7 11.2 208 1.3 1.6
13日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・キャベツ) カップヨーグルト	牛乳 にんじんケーキ	鶏もも・高野豆腐・みそ ヨーグルト・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・じゃがいも 上白糖・薄力粉	にんじん・グリーンピース冷凍 キャベツ	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	550 19.6 18.5 291 4.5 1.2	656 24.4 22.4 321 5.2 1.4
14日 28日	土	飲み物 お菓子	ビビンバ丼 ごまボテト わかめスープ(ねぎ) カップゼリー(りんご)	牛乳 ホットケーキ(バター)	豚ひき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 上白糖・じゃがいも 調合油・すり白ごま りんごゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・こまつな カットわかめ・ねぎ	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢 水・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	523 15.1 19.1 246 1.9 1.2	630 18.6 23.2 265 1.9 1.4
18日	水	飲み物 お菓子	ごはん おまめかき揚げ 切干とチンゲンサイのしらす和え みそ汁(豆腐・にんじん) パイナップル缶	牛乳 ピーマンと ウィンナーのトースト	大豆水煮・鶏ひき肉 しらす干し・木綿豆腐 みそ・普通牛乳・ウィンナー	お菓子・米・薄力粉 調合油・食パン・マヨネーズ 薄力粉・黒砂糖・調合油	ごぼう・にんじん 切干しだいこん・チンゲンサイ パイナップル缶詰・ピーマン たまねぎ	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水 ベーキングパウダー・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	455 16.7 17.3 229 1.7 1.4	543 20.7 20.7 245 1.8 1.7
30日	月	飲み物 お菓子	三色そぼろ丼 ひじきのサラダ スープ(鶏肉・たまねぎ) オレンジ	牛乳 じゃがいもガレット	鶏ひき肉・ツナ・鶏もも 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・上白糖 ごま油・じゃがいも・薄力粉 調合油	コーン冷凍・ほうれんそう ひじき・にんじん・たまねぎ オレンジ・青のり	飲み物・しょうゆ・穀物酢 水・コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 16.9 11.9 201 1.7 1.1	474 21 14.1 207 1.6 1.4
誕生日		飲み物 お菓子	えだまめごはん かたつむりつくねバーグ にんじんとコーンのツナサラダ すまし汁(花麩・わかめ) パイナップル缶	牛乳 あずきケーキ	鶏ひき肉・スキムミルク ツナ・普通牛乳 牛乳・つぶあん ホイップクリーム ヨーグルト	お菓子・米・調合油 パン粉・じゃがいも 上白糖・白ごま 花麩・薄力粉	えだまめ・たまねぎ にんじん・コーン冷凍 カットわかめ パイナップル缶詰	飲み物・料理酒 食塩・水 トマトケチャップ 穀物酢・しょうゆ だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	552 19.6 19.4 252 1.7 1.3	666 25 23.8 274 1.9 1.4

※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。