

2025年



献立表



※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は2歳未満	材 料 名				10時おやつ ○：2歳未満 ●：2歳児	3時おやつ ○：2歳未満 ●：2歳以上
			※おやつは記入なし	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1水	なすミートマカロニ キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶	504.1(410.8) 16.9(14.9) 26.9(21.6) 1.1(0.8)	マカロニ、マヨネーズ、 油、小麦粉	牛乳、豚肉、牛肉、ツナ	みかん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース	牛乳 ○●アンパンマンふわりやさしいコーン ●ミレービスケット	
2木	ごはん さばのみそ煮 白和え すまし汁(じゃが芋・えのき)	521.4(460.1) 20.8(23.2) 21.2(21.5) 1.7(1.7)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごま、しょうが、わかめ	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ○チーズ ●ヨーグルト 牛乳 ○フチダノン(みかん) ●豆乳プリンタルト	
3金	さつまいも御飯 豆腐のふわとろボール 小松菜の煮浸し みそ汁(わかめ)	480.7(586.1) 18.6(18.5) 16.6(21.2) 1.7(1.4)	米、さつまいも、ながいも、片栗粉、油	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、えび	ごまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ○●ビスコ 牛乳 ○ソフトぼうろ ●鉄入りたっぷりしらすくん	
4土	ケチャップライス ポトフ	279.7(267.0) 11.2(12.1) 4.1(6.3) 0.8(0.7)	米、じゃがいも、油	鶏肉、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、食塩	牛乳 ○●がんばれ野菜家族	
6月	お月見メニュー カレーライス さつまいもマヨサラダ バナナ	663.3(615.3) 16.2(15.0) 25.9(22.8) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり	カレールウ、食塩	牛乳 ○●かぼちゃポーロ 牛乳 ○●お月見デザート	
7火	ごはん さけの香りみそ焼き ほうれんそうのお浸し みそ汁(さつまいも・ねぎ)	487.5(453.4) 20.6(22.1) 9.0(15.5) 1.7(1.4)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ	ほうれんそう、ねぎ、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 ○●栄養サポート パーミルク 牛乳 ○フチダノン(もも) ●ガトーショコラ	
8水	焼きそば かぼちゃのサラダ パン缶	465.3(419.7) 13.5(12.9) 19.4(19.5) 1.3(1.0)	焼きそばめん、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	パイ、かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、あおのり	中濃ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 ○●がんばれ小魚家族 牛乳 ○やきいもクッキー ●鯛あられ	
9木	ごはん すき焼き風煮物 マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	545.3(572.4) 22.4(22.5) 19.0(22.9) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ○●ビスコ(発酵バター) 牛乳 ○●カルシウムヨーグルト	
10金	じゃこごはん 凍り豆腐のから揚げ 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(豆腐・なす)	469.5(549.7) 17.2(17.3) 17.0(22.4) 2.0(1.7)	米、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豆腐、みそ、しらす、かつお節	キャベツ、もやし、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、にんにく	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ○●ビスコ(メープル) 牛乳 ○たまごポーロ ●こめくん	
11土	わかめごはん 豚汁	218.6(215.8) 6.0(7.1) 3.2(5.3) 0.9(0.8)	米、ごま油	豚肉、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁	牛乳 ○●がんばれ野菜家族	
14火	ごはん からあげ(のり) キャベツとツナの炒め煮 けんちん汁	557.3(509.1) 22.5(23.9) 22.7(24.2) 1.6(1.4)	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、のり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ○●小魚せんべい 牛乳 ○フチダノン(りんご) ●青りんご風ゼリー	
15水	ラーメン(豚肉・キャベツ) かぼちゃサラダ(かつおぶし) バナナ	469.1(430.4) 15.5(15.3) 15.3(15.0) 2.5(1.9)	めん、油、ごま油	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳 ○●チーズ 牛乳 ○コロコロビスケットポーロ ●つなっこ	
16木	ごはん さけの西京焼き ひじきの煮物 豆腐すまし汁(わかめ)	466.2(427.7) 20.4(22.5) 14.1(14.4) 1.3(1.2)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、みそ	ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●ミニアスバラガスポーロ 牛乳 ○フチダノン(みかん) ●リンゴのタルト	
17金	食パン ミートボールのトマトシチュー マカロニサラダ バナナ	592.3(527.1) 20.8(17.8) 25.9(23.9) 2.1(1.4)	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、米粉	牛乳、豚肉、牛肉	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、キャベツ	洋風だし、酒、食塩	牛乳 ○●栄養サポート パーミルク 牛乳 ○バナナクッキー ●きかん棒	
18土	ツナカレー バナナ	352.4(347.8) 10.9(12.5) 7.5(8.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、油	牛乳、ツナ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ	牛乳 ○●がんばれ野菜家族	
20月	マーボー豆腐丼 中華スープ(チンゲン菜・えのき) バナナ	517.5(538.5) 19.1(18.2) 17.8(20.2) 1.7(1.6)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	バナナ、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 ○●ビスコ 牛乳 ○にぎにぎポーロ ●カルデツサブレ ※2歳児はビスコ(いちご)	
21火	ましろうんリクエストメニュー わかめごはん からあげ 中華スープ みかん缶	492.9(543.5) 18.8(20.1) 18.2(23.9) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉	みかん、たまねぎ、もやし、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 ○●栄養サポート パーミルクココア 牛乳 ○ミニアスバラガスポーロ ●おさかなあじのバフスナック	
22水	ちゃんぽんめん 焼きかぼちゃ天 パン缶	474.8(429.4) 16.2(16.4) 16.3(19.3) 1.9(1.6)	めん、米粉、油、ごま油	牛乳、豚肉	パイ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ○●チーズ 牛乳 ○黒豆きなこクッキー ●星っ子	
23木	ごはん 鯛のカレー揚げ キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豚汁	581.3(572.1) 22.0(24.0) 26.3(26.4) 1.5(1.5)	米、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、だい、豚肉、ちくわ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ごま	かつおだし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが、カレールウ、食塩	牛乳 ○●ビスコ(焼きリンゴ) 牛乳 ○フチダノン(もも) ●豆乳プリンタルト	
24金	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め 揚げなすのみそ和え はるさめスープ(五目・ごま)	593.3(563.5) 23.6(19.0) 25.8(25.8) 1.6(1.5)	米、油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	なす、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし、えのきたけ、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 ○●かぼちゃポーロ 牛乳 ○ビスコ(発酵バター) ●きなこ棒	
25土	じゃこごはん けんちん汁	233.3(226.1) 7.6(8.2) 4.0(5.9) 0.8(0.7)	米、ごま油	豆腐、しらす、油揚げ、かつお節	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ○●がんばれ野菜家族	
27月	ビビンバ わかめスープ(コーン) バナナ	439.5(424.0) 15.8(14.4) 13.4(12.0) 1.5(1.2)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 ○●小魚せんべい 牛乳 ○コロコロビスケットポーロ ●二色せんべい	
28火	ごはん さけのマヨネーズ焼き 野菜のトマト煮 みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	489.6(471.5) 19.0(21.6) 18.5(18.7) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、みそ	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、なす、とうもろこし、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、洋風だし、食塩、こしょう	牛乳 ○●ミニアスバラガスポーロ 牛乳 ○フチダノン(りんご) ●フレンスクレープ(カスタード風)	
29水	けんちんうどん さつまいものさくさく揚げ みかん缶	305.0(327.2) 11.4(12.1) 8.9(12.1) 1.7(1.3)	うどん、さつまいも、油、米粉	牛乳、鶏肉	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○かぼちゃクッキー ●いちごヨーグルト	
30木	わかめごはん からあげ 卵の花(人参・ひじき) みそ汁(かぼちゃ・えのき)	598.3(526.6) 22.9(23.7) 20.6(24.9) 2.2(1.9)	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、鶏肉、おから、みそ	かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、ひじき、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●アンパンマンふわりやさしいコーン 牛乳 ○ガトーショコラ	
31金	ハロウィンおはなしメニュー	630.5(592.7) 22.3(22.9) 25.5(22.7) 1.8(1.7)	米、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、とうもろこし、ピーマン、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 ○●ビスコ(メープル) 牛乳 ○カルシウムヨーグルト ●フレンスクレープ(いちご)	

※29日「織屋さんのおやつ」はエネルギー等の表示・材料名には含まれていません
※2歳児はおやつが変則的なので、エネルギー等の表示にはありません