





# 献立表

2025年

とちのもり保育園

※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
			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	調味料		
1 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	牛乳、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	
4 火	ごはん からあげ 野菜炒め（コーン・キャベツ） みそ汁（わかめ）	597.3(575.3) 24.3(24.1) 20.4(23.8) 1.6(1.4)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●アンパンマンふんわりやさしいコーン	牛乳 ○フチダノン（もも） ●ヨーグルト
5 水	みそ煮込みうどん さつまいものさくさく揚げ みかん缶	432.0(471.5) 17.2(16.2) 12.3(13.2) 1.9(1.6)	うどん、さつまいも、油、米粉	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、ちくわ	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳 ○●マンナビスケット	牛乳 ○サッポロポテト ●おさかなあじのパフスナック
6 木	ごはん さけの西京焼き キャベツのツナマヨネーズあえ すまし汁（はくさい・にんじん）	559.3(566.3) 21.1(24.2) 19.9(17.3) 1.1(1.2)	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、ツナ、みそ	はくさい、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ○●たべっ子BABY	牛乳 ○ヨーグルト（いちご） ●豆乳プリンタルト
7 金	食パン クリームシチュー バナナ	467.5(472.9) 17.6(20.7) 15.7(14.9) 2.2(2.1)	食パン、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	シチュールウ	牛乳 ○●アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 ○カルシウムヨーグルト ●ミレービスケット
8 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	
10 月	カレーライス キャベツの胡麻マヨネーズあえ バナナ	788.5(707.2) 22.0(19.9) 29.5(28.0) 2.9(2.4)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ちくわ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ごま	カレールウ、しょうゆ	牛乳 ○●マンナウエハー	牛乳 ○バナナクッキー ●カルテツサブレ ※2歳児はいちごヨーグルト
11 火	ごはん さばのみそ煮 ポテトサラダ 豆腐すまし汁（わかめ）	633.8(625.0) 23.3(26.0) 24.2(23.8) 1.6(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ	きゅうり、りんご、ねぎ、にんじん、とうもろこし、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 ○●たべっ子BABY	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●フレンスクレープ（いちご）
12 水	焼きそば さつまいもマヨサラダ みかん缶	532.5(507.4) 13.3(13.6) 23.3(21.9) 1.5(1.1)	めん、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、あおのり	ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 ○●栄養サポートパーミルク	牛乳 ○コロコロビスケットポーロ ●つなっこ
13 木	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め 卵の花（人参・ひじき） 豆腐みそ汁（チンゲン菜・えのき）	714.7(670.0) 27.4(26.5) 29.6(29.2) 1.6(1.3)	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、おから、みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、ごま、ひじき、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ○●ビスコ（いちご）	牛乳 ○フチダノン（みかん） ●リンゴのタルト
14 金	五目混ぜご飯 お星さまクロック 中華風サラダ 豆腐みそ汁（だいこん・あげ）	581.9(584.9) 19.5(18.7) 16.2(18.7) 2.1(1.7)	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	牛乳 ○●ミニアスパラガスポーロ	牛乳 ○にぎにぎポーロ ●つぶせんべい
15 土	じゃごごはん 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	
17 月	三色丼 みそ汁（さつま芋・ねぎ） バナナ	514.8(591.5) 18.6(18.4) 11.5(15.1) 1.5(1.3)	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ○●アンパンマン幼児用ビスケット	牛乳 ○鉄入りたっぷりしらすくん ●かぼちゃポーロ
18 火	ごはん さけの香りみそ焼き（ごま） ひじきとキャベツのサラダ 豆腐みそ汁（だいこん・わかめ）	563.9(576.6) 22.0(24.4) 13.3(17.3) 1.5(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、みそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ、ひじき、ごま、わかめ	かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳 ○マンナビスケット ●えびせんべい	牛乳 ○フチダノン（もも） ●ガトーショコラ
19 水	ちゃんぽんめん 焼きかぼちゃ天 パイン缶	574.3(548.3) 18.9(18.0) 19.3(18.3) 2.2(1.8)	めん、米粉、油、ごま油	牛乳、豚肉	パイン、キャベツ、かぼちゃ、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 ○●マンナビスケット	牛乳 ○やきいもクッキー ●ビスコ
20 木	ともきくんリクエストメニュー ごはん（ふりかけ） からあげ ポテトサラダ みそ汁（コーン） 	662.3(650.2) 24.1(24.8) 23.2(25.3) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	とうもろこし、きゅうり、りんご、にんじん、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 ○●たべっ子BABY おやさい	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●ヨーグルト
21 金	わかめごはん ナゲット かぼちゃのサラダ みそ汁（さつま芋・だいこん）	692.6(622.8) 22.2(19.5) 21.8(21.6) 3.4(2.7)	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ	かぼちゃ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが	かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳 ○●栄養サポートパーミルクココア	牛乳 ○黒豆きなこクッキー ●星っ子
22 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	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	
25 火	ごはん 鶏肉のカレー焼き かぼちゃサラダ（かつおぶし） 豆腐すまし汁（だいこん・あげ）	550.8(485.0) 24.3(23.4) 16.2(15.6) 1.1(1.0)	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 ○●アンパンマンふんわりやさしいコーン	牛乳 ○フチダノン（みかん） ●フレンスクレープ（カスタード風）
26 水	おはなしメニュー きつねうどん かき揚げ みかん缶 	430.7(462.8) 12.7(16.0) 13.8(14.3) 2.2(2.0)	うどん、さつまいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト（3歳未満）	牛乳 ○●織屋さん
27 木	ごはん マカロニサラダ ぶりの照り焼き みそ汁（だいこん・えのき）	650.7(706.8) 22.6(23.4) 21.5(25.5) 2.4(2.4)	米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ぶり、みそ	だいこん、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ○●ビスコ	牛乳 ○コロコロビスケットポーロ ●カルテツリトルクッキー
28 金	さつま芋御飯 しょうが焼き みそ汁（チンゲン菜・わかめ） バナナ	599.4(522.6) 23.2(21.0) 20.5(22.4) 1.7(1.7)	米、さつまいも、油	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、しょうが、わかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 ○●アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 ○ヨーグルト ●鯛あられ
29 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	

※27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