



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。

とちのもり保育園

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				※おやつは記入なし	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月	ハヤシライス キャベツのツナマヨネーズあえ バナナ	622.7(551.0) 18.1(16.2) 22.0(19.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨ ネース、油	牛肉、ツナ	たまねぎ、バナナ、キャ ベツ、きゅうり、にんじ ん、マッシュルーム	ハヤシルウ	牛乳 ○●小魚せんべい	牛乳 ○やきいもクッキー ●おさかなあじのパフスナック	
2火	ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツとわかめの中華和え 中華スープ（豚・チンゲン菜）	613.5(515.1) 20.3(20.3) 24.8(20.2) 1.5(1.3)	米、ごま油、片栗粉、砂 糖、油	生揚げ、豚肉、しらす	たまねぎ、キャベツ、に んじん、チンゲンサイ、 きゅうり、ねぎ、ピーマ ン、ごま、わかめ、にん にく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、中華 だし、食塩、こしょう	牛乳 ○●がんばれ小魚家 族	牛乳 ○ブチダノン（もも） ●フレンスクレープ（カスター ド風） ※2歳児はカルシウムヨーグルト	
3水	焼きそば ボテトサラダ（りんご） パイント缶	496.2(536.7) 13.7(14.4) 20.9(23.3) 1.3(1.5)	めん、じゃがいも、マヨ ネース、油	豚肉	パイソウ、ちやし、きゅう り、キャベツ、にんじん、 りんご、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 ○●アンパンマンひ とくちビスケット	牛乳 ○マンナビスケット ●カルテツサブレ	
4木	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め ほうれんそうのお浸し（ごま） 豆腐みそ汁（だいこん・あげ）	721.1(639.2) 29.5(28.0) 26.3(26.7) 1.8(1.6)	米、油	豚肉、豆腐、みそ、油揚 げ	たまねぎ、ほうれんそ う、ねぎ、だいこん、ご ま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょ ゆ、酒、みりん	牛乳 ○●たべっ子BABY おやさい	牛乳 ○ブチダノン（りんご） ●ガトーショコラ	
5金	チャーハン からあげ 中華風サラダ 中華スープ（いも・もやし・ごま）	708.1(683.0) 28.1(25.4) 30.2(28.7) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、油、片 栗粉、はるさめ、砂糖、 ごま油	鶏肉、豚肉	たまねぎ、ちやし、にん じん、きゅうり、ピーマ ン、ごま、にんにく、 しょうが、わかめ、あお のり	しょうゆ、酒、みりん、 酢、中華だし、食塩	牛乳 ○●栄養サポート バーミルク	牛乳 ○コロコロビスケットボーロ ●集中力うの花揚げ	
6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		
8月	中華丼 中華スープ（チンゲン菜・えのき） バナナ	519.9(585.5) 15.4(16.5) 13.6(21.0) 1.5(1.3)	米、ごま油、片栗粉	豚肉	バナナ、キャベツ、チ ンゲンサイ、にんじん、た まねぎ、えのきだけ、た けのこ、しいたけ、きく らげ、しょうが、わか め	しょうゆ、中華だし、食 塩	牛乳 ○●ビスコ（メープ ル）	牛乳 ○黒豆きなこクッキー ●心わりさつまぼうろ ※2歳児はかっぱえびせん	
9火	ごはん さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ（かつおぶし） 豚汁	564.6(575.7) 25.1(25.3) 14.1(16.4) 1.7(1.6)	米、油、砂糖、ごま油	さけ、豚肉、みそ、かつ お節	キャベツ、かぼちゃ、だ いこん、きゅうり、にん じん、ねぎ、ごぼう、と うもろこし	かつおだし汁、みりん、 酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ○●ミニアスパラガ スボーロ	牛乳 ○ヨーグルト	
10水	けんちんうどん さつまいものさくさく揚げ みかん缶	386.0(488.9) 13.2(15.3) 9.2(14.5) 1.9(1.7)	うどん、さつまいも、 油、米粉	鶏肉	みかん缶、だいこん、に んじん、ねぎ	かつおだし汁、しょ ゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●アンパンマン幼 児用ビスケット	牛乳 ○マンナウエハー ●花せんべい	
11木	ごはん からあげ（のり） ほうれんそうのお浸し みそ汁（わかめ）	687.6(622.4) 27.2(26.1) 27.3(27.0) 1.9(1.6)	米、片栗粉、油	鶏肉、豆腐、みそ、油揚 げ	ほうれんそう、ねぎ、ご ま、のり、しょうが、わ かめ	かつおだし汁、しょ ゆ、酒、みりん	牛乳 ○●栄養サポート バーミルクココア	牛乳 ○ブチダノン（みかん） ●リンゴのタルト	
12金	ケチャップライス 鶏の照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ コーンクリーミースープ	636.5(681.7) 30.1(30.3) 19.2(21.3) 1.8(1.5)	米、片栗粉、油、マヨ ネース、砂糖	鶏肉、豆乳、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、と うもろこし、にんじん、 ピーマン、ごま、しょ うが	かつおだし汁、ケチャ ップ、しょゆ、酒、みり ん、食塩、洋風だし、バ セリ粉	牛乳 ○●アンパンマンふ んわりやさしいコー ン	牛乳 ○ソフトほうろ ●二色せんべい	
13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	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		
15月	三色丼 豆腐みそ汁（だいこん・あげ） バナナ	524.4(576.1) 20.3(20.1) 13.4(18.5) 1.4(1.3)	米、油、砂糖	鶏肉、豆腐、みそ、油揚 げ	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、ね ぎ、しおが	かつおだし汁、しょ ゆ、みりん	牛乳 ○たべっこBABY ●たべっこBABYお やさい	牛乳 ○かぼちゃクッキー ●お星させんべい	
16火	ごはん さけの西京焼き 野菜炒め（コーン・キャベツ） 豆腐すまし汁（わかめ）	468.3(548.9) 21.0(25.5) 10.0(14.6) 1.1(1.3)	米、砂糖、油	さけ、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、ね ぎ、にんじん、とうもろ こし、わかめ	かつおだし汁、しょ ゆ、食塩、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 ●英字ビスケット	
17水	ラーメン（豚肉・キャベツ） 焼きかぼちゃ天 みかん	494.8(480.8) 16.9(15.7) 15.5(14.5) 2.6(2.3)	めん、米粉、油、ごま油	豚肉	みかん、かぼちゃ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、ごま	しょうゆ、中華だし、食 塩	牛乳 ○●かぼちゃボーロ	牛乳 ○アンパンマンひとくちビス ケット ●カルテツほうれん草ドーナツ ※2歳児はいちごヨーグルト	
18木	ごはん 八宝菜（キャベツ） 中華スープ（いも・もやし・ごま） 青りんご風ゼリー	612.3(539.1) 16.1(19.1) 20.4(17.8) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、ごま 油、片栗粉	豚肉	キャベツ、たまねぎ、ち いこ、しあたけ、きくら げ、ごま、わかめ、しょ うが、にんにく	しょうゆ、中華だし、食 塩	牛乳 ○●たべっ子BABY おやさい	牛乳 ○ヨーグルト（いちご） ●豆乳プリンタルト	
19金	さつま芋御飯 鶏つくねのあんかけ チンゲン菜の昆布和え みそ汁（かぼちゃ・えのき）	553.1(600.4) 19.1(18.3) 14.9(17.7) 1.8(1.3)	米、さつまいも、片栗 粉、ごま油	鶏肉、みそ	チングンサイ、かぼ ちゃ、もやし、たまね ぎ、にんじん、えのきた け、塩こんぶ、ひじき	かつおだし汁、酒、みり ん、しょうゆ、食塩	牛乳 ○●マンナビスケッ ト	牛乳 ○ビスコ（いちご） ●つなっこ	
20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 ゆ、食塩	牛乳 ○●がんばれ小魚家 族		
22月	カレーライス ひじきとキャベツのサラダ バナナ	773.9(742.1) 20.8(19.0) 30.0(27.9) 2.9(2.4)	米、じゃがいも、マヨ ネース、油	豚肉	たまねぎ、バナナ、にん じん、キャベツ、とうも ろこし、ひじき	カレールウ、食塩	牛乳 ○●アンパンマンふ んわりやさしいコー ン	牛乳 ○たまごボーロ ●鯛あられ	
23火	ごはん さはのみそ煮 マカロニサラダ すまし汁（はくさい・えのき）	640.2(669.8) 22.5(26.8) 25.5(26.0) 1.5(1.6)	米、マヨネース、マカロ ニ、砂糖	さば、みそ	はくさい、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、しょ うが	かつおだし汁、みりん、 酒、しょうゆ、食塩	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）	
24水	ピラフ（カレー） お星さまコロッケ コールスローサラダ オニオングループ	578.2(540.1) 13.1(14.1) 18.3(20.2) 1.1(0.9)	米、油、マヨネース、砂 糖		キャベツ、たまねぎ、ち いこ、しあたけ、きくら げ、ごま、わかめ、しょ うが、にんにく	洋風だし、酢、食塩、カ レー粉、パセリ粉、こ しょう	牛乳 ○●栄養サポート バーミルク	牛乳 ○ブチダノン（もも） ●きらきらクッキー	
25木	クリスマスおはなしメニュー 食パン もみの木ハンバーグ クリームシチュー クリスマススケキ	533.7(477.0) 24.1(23.5) 51.2(20.1) 2.5(2.0)	パン、じゃがいも、油	鶏肉	たまねぎ、にんじん	シチュールウ	牛乳 ○●ミニアスパラガ スボーロ	牛乳 ○タカラサ菓子さんのおやつ	
26金	りょうすけくんリクエストメニュー けんちんうどん からあげ バナナ	585.1(618.3) 26.8(25.9) 25.0(25.0) 2.4(2.2)	うどん、片栗粉、油、砂 糖	鶏肉	バナナ、だいこん、にん じん、ねぎ、にんにく、 しょウガ	かつおだし汁、しょ ゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●ビスコ（発酵バ ター）	牛乳 ○コロコロビスケットボーロ ●星っこ	
27土	ケチャップライス ボトル	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 ○●がんばれ小魚家 族		

※24日のお星さまコロッケ、25日のもみの木ハンバーグは材料名に含まれていません

※25日「タカラサ菓子さんのおやつ」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