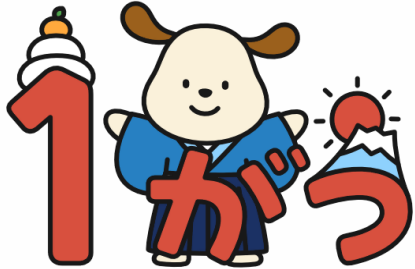


2025年



# 献立表



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		
5月	カレーライス ひじきとキャベツのサラダ バナナ	770.9(748.1) 20.5(19.7) 30.2(30.5) 2.9(2.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、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 ○●アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 ○アンパンマンふんわりやさしいコーン ●おさかなあじのバフスナック
6火	ごはん からあげ 中華風サラダ みそ汁（わかめ）	716.3(639.2) 32.3(26.0) 28.6(27.3) 1.7(1.5)	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 ○●栄養サポート バーミルクココア	牛乳 ○小魚せんべい ●きなこ棒
7水	焼きそば ポテトサラダ（りんご） パイン缶	506.2(473.7) 15.3(16.5) 20.4(19.3) 1.3(1.1)	めん、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉	パイン、もやし、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	ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト	牛乳 ○やきいもクッキー ●ヨーグルト
8木	ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうのお浸し（ごま） すまし汁（キャベツ・こまつな）	576.8(539.4) 22.3(24.1) 21.1(18.0) 1.9(1.7)	米、砂糖	さば、みそ	ほうれんそう、キャベツ、こまつな、えのきたけ、ごま、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ○●かぼちゃポーロ	牛乳 ○フチダノン（もも） ●豆乳プリンタルト
9金	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め キャベツとじゃこの酢あえ 豆腐みそ汁（だいこん・わかめ）	634.6(660.5) 28.0(25.9) 24.3(25.9) 1.6(1.4)	米、油、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、しらす	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳 ○●ミニアスパラガスポーロ	牛乳 ○ミニアスパラガスポーロ ●つばせんべい
10土	わかめごはん 豚汁	342.7(333.6) 8.8(9.7) 3.8(5.9) 2.8(2.4)	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 ○●がんばれ小魚家族	
12月	ビビンバ 中華スープ（いも・もやし・ごま） バナナ	651.5(589.3) 21.8(20.4) 21.7(19.5) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 ○●チャーリーのだいいぼうけん(メイシー)	牛乳 ●黒豆きなこクッキー ○アンパンマンのあげせん
13火	ごはん しょうが焼き ひじきの煮物 みそ汁（キャベツ・コーン）	688.6(632.2) 26.7(25.5) 29.7(25.8) 1.9(1.8)	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、さやえんどう、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ○●さんかくおむすび(メイシー)	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●フレンスクレープ（カスタード風）
14水	ちゃんぽんめん かき揚げ バナナ	565.4(595.5) 18.4(20.9) 17.4(19.6) 2.2(1.9)	めん、さつまいも、油、片栗粉、米粉、ごま油	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト	牛乳 ○やきいもクッキー ●ふんわりさつまぼうろ ※2歳児はビスコ
15木	ごはん さけの西京焼き チンゲン菜の昆布和え すまし汁（キャベツ・こまつな）	447.4(476.1) 20.3(22.8) 9.1(13.4) 1.4(1.4)	米、砂糖、ごま油	さけ、みそ	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ○●シリルと山のおんがくたい(メイシー)	牛乳 ○フチダノン（みかん） ●カルテツサブレ ※2歳児はいちごヨーグルト
16金	わかめごはん からあげ（のり） 小松菜の煮浸し 豆腐みそ汁（だいこん・あげ）	740.7(761.7) 32.9(29.8) 29.5(27.7) 4.1(3.6)	米、片栗粉、油	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、のり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ○●メーブルスナック(メイシー)	牛乳 ○コロコロビスケットポーロ ●もち麦せんべい
17土	ケチャップライス ポトフ	365.9(357.2) 13.5(14.4) 5.4(7.6) 0.9(0.8)	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	
19月	中華丼 中華スープ（チンゲン菜・えのき） バナナ	517.9(523.1) 15.4(15.8) 14.4(17.8) 1.5(1.2)	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、えのきたけ、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 ○●うみのおさんぼ(メイシー)	牛乳 ○かぼちゃクッキー ●鯛あられ
20火	ごはん さばのみそ煮 冬キャベツと油揚げの煮浸し 豆腐すまし汁（だいこん・あげ）	562.8(667.5) 26.1(28.1) 18.6(22.9) 1.6(1.7)	米、砂糖	さば、豆腐、油揚げ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ○●どうぶつ園のビスケット(メイシー)	牛乳 ○フチダノン（もも） ●ヨーグルト
21水	けんちんうどん さつまいものさくさく揚げ みかん缶	407.0(437.9) 13.2(15.8) 11.4(12.5) 1.9(1.6)	うどん、さつまいも、油、米粉	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 ○●アンパンマンのおやさいせんべい	牛乳 ○ヨーグルト ●集なかうの花揚げ
22木	しゅうとくんリクエストメニュー ラーメン（豚肉・キャベツ） お星さまコロッケ 青りんご風ゼリー	641.7(521.4) 18.1(18.2) 21.0(20.8) 2.6(2.0)	めん、油、ごま油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ○●栄養サポート バーミルクココア	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●リンゴのタルト
23金	食パン 煮込みハンバーグ ブロックリーのマヨネーズあえ オニオンスープ	505.4(481.6) 21.3(21.2) 24.5(21.2) 1.9(1.6)	パン、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚肉	たまねぎ、トマト、ブロックリー、とうもろこし、にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だし、パセリ粉、ナツメグ	牛乳 ○●きらきら星のおせんべい(メイシー)	牛乳 ○コロコロビスケットポーロ ●星っ子
24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 ○●がんばれ小魚家族	
26月	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	627.1(644.3) 17.7(17.2) 17.8(20.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛肉	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、酢、食塩	牛乳 ○●ミニアスパラガスポーロ	牛乳 ○バナナクッキー ●花せんべい
27火	ごはん マーボー豆腐（たまねぎ） はるさめサラダ 中華スープ（豚・チンゲン菜）	635.8(630.7) 20.7(21.3) 19.3(22.0) 1.7(1.6)	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だし、食塩	牛乳 ○●アンパンマン幼児用ビスケット	牛乳 ○フチダノン（みかん） ●ガトーショコラ
28水	きつねうどん 鶏かつ バナナ	501.1(540.8) 23.3(25.2) 20.7(22.5) 2.4(2.1)	うどん、パン粉、小麦粉、油、砂糖	鶏肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●ヨーグルト	牛乳 ○●織屋さんのおやつ
29木	ごはん 鯛のカレー揚げ キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁（はくさい・油あげ）	644.6(650.7) 22.4(25.1) 27.1(26.1) 1.4(1.4)	米、マヨネーズ、片栗粉、油	たい、ツナ、みそ、油揚げ	はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、しょうが、カレー粉、食塩	牛乳 ○●ABCのビスケット(メイシー)	牛乳 ○フチダノン（もも） ●フレンスクレープ（いちご）
30金	ケチャップライス お星さまコロッケ ポトフ ちもゼリー	686.2(650.2) 21.3(20.0) 19.2(21.5) 1.2(1.2)	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 ○●大豆スナック(メイシー)	牛乳 ○アンパンマンのおやさいせんべい ○カルテツサブレ ※2歳児はあげせん
31土	じゃこごはん けんちん汁	297.0(297.9) 8.6(9.6) 3.9(6.0) 0.9(0.8)	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 ○●がんばれ小魚家族	

※22日と30日のお星さまコロッケは材料名に含まれていません  
※28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