



# 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 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ (3歳未満)	3時おやつ ○: 3歳未満 ●: 3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		
4金	ごはん ナゲット キャベツのおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	517.6(448.4) 18.3(17.2) 13.9(15.6) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉、油	豆腐、鶏肉、鶏肉、みそ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ハイハイ	牛乳 ○たべっ子BABY ●パウムクーヘン
5土	わかめごはん 豚汁 バナナ	260.4(263.8) 6.5(8.0) 3.3(6.0) 0.9(0.7)	米、ごま油	豚肉、米みそ	バナナ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁	牛乳 ハイハイ	
7月	中華丼 スープ(チンゲン菜・えのき)	479.7(408.4) 15.6(16.7) 19.5(16.1) 1.3(0.9)	米、ごま油、片栗粉	豚肉、豆腐	キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○フチダノン(りんご) ●バタークッキー
8火	ごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し すまし汁(わかめ)	491.1(465.0) 17.7(16.9) 17.5(17.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、牛肉、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 がんばれ小魚家族	牛乳 ○たべっ子BABY ●おにぎりせんべい
9水	あんかけうどん ひじきとキャベツのサラダ いちご	445.5(411.6) 16.7(16.2) 17.1(13.7) 1.6(1.5)	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉、油	鶏肉	いちご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 えびせんべい	牛乳 ○アンパンマンビスケット ●ワッフル
10木	ごはん すき焼き風煮物 すまし汁 (キャベツ・こまつな)	475.6(458.9) 17.2(17.0) 17.2(18.4) 1.3(1.1)	米、砂糖	豚肉、豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おこさませんべい	牛乳 ○●ビスコ
11金	食パン クリームシチュー バナナ	499.5(420.3) 18.3(16.9) 15.4(14.8) 2.2(2.0)	食パン、じゃがいも、油	鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん		牛乳 ハイハイ	牛乳 ○アンパンマン ひとくちビスケット ●ふんわりロールケーキ
12土	ツナカレー バナナ	352.4(346.8) 10.9(12.4) 7.5(8.6) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、油	ツナ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールー	牛乳 ハイハイ	
14月	三色丼 バナナ	441.1(425.7) 12.4(13.0) 12.6(12.0) 0.6(0.7)	米、油、砂糖	鶏肉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ハイハイ	牛乳 ○たべっ子BABY ●フルーツクッキー
15火	ごはん さけの照りつけ 豆腐の旨煮	485.2(438.4) 25.1(26.2) 16.3(16.8) 1.0(0.8)	米、片栗粉、米粉、ごま油	豆腐、さけ、豚肉	キャベツ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○フチダノン(みかん) ●雪の宿
16水	けんちんうどん ポテトサラダ バナナ	433.4(414.0) 14.0(14.1) 15.4(15.6) 2.0(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、りんご、ねぎ、とうもろこし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○●ビスコ(発酵バター)
17木	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ(コーン)	469.1(471.6) 17.8(16.7) 17.5(16.6) 1.4(1.3)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ	たまねぎ、ねぎ、とうもろこし、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 おこさませんべい	牛乳 ○アンパンマンビスケット ●カステラ
18金	ごはん からあげ 野菜炒め(コーン・キャベツ) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	508.0(491.1) 20.0(20.4) 18.7(20.9) 1.5(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、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 がんばれ小魚家族	牛乳 ○アンパンマン ひとくちビスケット ●おとっと
19土	じゃこごはん けんちん汁 バナナ	275.2(267.0) 8.1(8.6) 4.1(6.0) 0.8(0.7)	米、ごま油	豆腐、しらす、油揚げ、かつお節	バナナ、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 ハイハイ	
21月	カレーライス キャベツのツナマヨネーズあえ	542.4(464.6) 15.9(15.2) 25.8(21.9) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	カレールー	牛乳 ハイハイ	牛乳 ○マンナウエハー ●鉄ウエハース
22火	ごはん さけのマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(チンゲン菜・えのき)	458.2(443.9) 19.9(20.2) 17.5(17.9) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ、油	さけ、豆腐、みそ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○ビスコ (ミルク&いちご) ●こつぶポテコ
23水	ミートマカロニ スープ(キャベツ・にんじん) バナナ	474.6(479.3) 17.4(16.4) 17.5(15.7) 1.3(1.2)	マカロニ、米粉、油	豚肉、牛肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、食塩	牛乳 海のおせんべい	牛乳 ○アンパンマンビスケット ●たべっ子どうぶつ
24木	ごはん さけのちゃんちゃん焼き すまし汁 (キャベツ・こまつな)	473.7(428.1) 19.7(20.3) 15.5(12.4) 1.4(1.4)	米、油、砂糖	さけ、みそ	キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おこさませんべい	牛乳 ○たべっ子BABY ●ムーンライト ガレットサンド
25金	ごはん 八宝菜 わかめスープ(じゃがいも)	495.1(462.2) 15.3(15.4) 19.0(19.6) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 がんばれ小魚家族	牛乳 ○●ビスコ(メープル)
26土	ケチャップライス ポトフ バナナ	321.5(307.9) 11.7(12.5) 4.2(6.4) 0.8(0.7)	米、じゃがいも、油	鶏肉、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、食塩	牛乳 ハイハイ	
28月	ピビンバ わかめスープ(キャベツ) バナナ	447.5(394.3) 15.2(13.8) 15.1(13.1) 1.3(0.9)	米、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、キャベツ、ねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 ハイハイ	牛乳 ○マンナウエハー ●ベジたべる
30水	焼きそば バナナ	471.6(430.9) 13.1(13.5) 20.9(19.2) 1.4(1.1)	焼きそばめん、油	豚肉	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、こしょう	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○ビスコ(大豆) ●源氏パイ