

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		
2月	三色丼 みそ汁（豆腐・なす） バナナ	462.8(445.7) 18.3(16.2) 14.2(12.7) 1.3(1.0)	米、油、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○サッポロポテト ●おととと
3火	ごはん マーボーなす 中華スープ（いも・もやし・ごま）	494.0(412.1) 16.6(16.5) 19.5(15.2) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、みそ	なす、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 おこめボール	牛乳 ○フチダノン（もも） ●フレンズクレープ（いちご）
4水	ごはん からあげ かぼちゃのサラダ みそ汁（わかめ）	612.5(530.5) 21.4(21.9) 22.4(23.8) 1.5(1.3)	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、とうもろこし、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 がんばれ野菜家族	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●パウムクレーン
5木	けんちんうどん 焼きかぼちゃ天 バナナ	363.9(417.5) 13.1(14.9) 10.2(15.3) 1.8(1.7)	うどん、米粉、油	鶏肉	バナナ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 ○マンナビスケット ●カルテツサブレ
6金	ツナひじきチャーハン さけの西京焼き 豆腐すまし汁（わかめ）	492.6(453.7) 22.2(21.4) 15.8(16.0) 1.4(1.2)	米、砂糖、ごま油	さけ、豆腐、ツナ缶、みそ	ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、ひじき、わかめ	かつおだし汁、みりん、食塩、しょうゆ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○●ビスコ（メープル）
7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	ツナ缶	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ	牛乳 ハイハイン	
9月	カレーライス キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶	568.6(526.1) 16.3(16.2) 24.2(22.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	カレールウ	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●カルテツリトルクッキー
10火	ごはん からあげ ひじきとキャベツのサラダ みそ汁（わかめ）	562.9(528.0) 25.0(22.7) 23.1(24.3) 1.6(1.3)	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、ねぎ、ひじき、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 かぼちゃポーロ	牛乳 ○フチダノン（みかん） ●カルシウムヨーグルト
11水	ミートマカロニ ポトフ バナナ	589.0(450.1) 24.5(20.8) 21.4(17.3) 1.4(1.3)	マカロニ、じゃがいも、米粉、油	鶏肉、豚肉、牛肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、洋風だし、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 ○サッポロポテト ●ワッフル
12木	ごはん 魚とじゃが芋のケチャップ煮 スープ（キャベツ・にんじん）	476.6(434.6) 16.4(16.6) 13.6(14.1) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、片栗粉、油	ホキ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、えのきだけ	ケチャップ、酒、洋風だし、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○●ビスコ
13金	ごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し みそ汁（なす・わかめ）	488.5(460.7) 17.0(16.0) 16.7(16.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、牛肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、ごまつな、にんじん、なす、えのきだけ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○マンナビスケット ●おにぎりせんべい
14土	ケチャップライス ポトフ	279.7(266.0) 11.2(12.0) 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 ハイハイン	
16月	ビビンバ わかめスープ（コーン） バナナ	474.1(395.1) 15.5(13.8) 16.2(12.9) 1.2(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、とうもろこし、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、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○マンナウエハー ●ミレービスケット
17火	ごはん 白身魚の五目あんかけ みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）	483.2(460.6) 17.7(17.9) 14.8(16.1) 1.5(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	ホキ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、えのきだけ、さやえんどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○●ビスコ（発酵バター）
18水	焼きそば バナナ	405.6(379.5) 12.7(11.8) 15.5(14.7) 1.2(0.9)	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 かぼちゃポーロ	牛乳 ○小魚せんべい ●鯛あられ
19木	ごはん 厚揚げの中華煮 中華風サラダ 中華スープ（チンゲン菜・えのき）	516.8(418.4) 16.8(17.3) 19.6(16.7) 1.3(1.1)	米、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、えのきだけ、ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●リンゴのタルト
20金	食パン ミートボールのトマトシチュー キャベツの胡麻マヨネーズあえ みかん缶	498.0(402.9) 20.7(16.8) 19.9(15.6) 1.9(1.5)	パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、米粉	豚肉、牛肉、ちくわ	みかん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、ごま	洋風だし、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○サッポロポテト ●カルテツサブレ
21土	わかめごはん 豚汁	218.6(214.8) 6.0(7.0) 3.2(5.3) 0.9(0.7)	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 ハイハイン	
23月	ハヤシライス コールスローサラダ パイン缶	503.9(443.0) 15.2(14.3) 17.0(18.1) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉	たまねぎ、パイン、キャベツ、にんじん、マッシュルーム	ハヤシルウ、酢、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 ○サッポロポテト ●おととと
24火	ごはん ぶりの煮つけ マカロニサラダ みそ汁（わかめ）	574.0(607.0) 22.7(22.9) 24.0(23.6) 2.4(2.2)	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	ぶり、豆腐、みそ、油揚げ	きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○アンパンマン幼児用ビスケット ●おにぎりせんべい
25水	肉みそうどん ひじきとキャベツのサラダ バナナ	404.8(410.9) 12.9(13.0) 17.7(15.3) 1.4(1.2)	うどん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、ひじき、干しいたけ	酒、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○マンナビスケット ●カルテツウエハース
26木	★まゆりちゃんリクエストメニュー 食パン 肉野菜炒め コーンクリームスープ バナナ 	493.4(435.2) 16.4(14.8) 18.8(17.1) 1.9(1.4)	パン、ごま油、片栗粉、油	豆乳、豚肉	バナナ、とうもろこし、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、食塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 たべっ子BABYおやさい	牛乳 ○マンナウエハー ●ベビードーナツ
27金	ケチャップライス 鶏の照り焼き キャベツのツナマヨネーズあえ オニオンスープ	597.4(544.1) 27.0(26.3) 24.9(23.2) 1.6(1.4)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	鶏肉、鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、食塩、洋風だし、パセリ	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○●ビスコ（発酵バター）
28土	じゃこごはん けんちん汁	233.3(225.1) 7.6(8.1) 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 ハイハイン	
30月	豚丼 みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） バナナ	501.6(447.5) 16.8(15.1) 15.2(14.5) 1.2(1.1)	米、油、片栗粉	豚肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、えのきだけ、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●カルテツリトルクッキー