

2025年

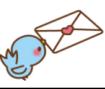


# 献立表



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		
1 金	わかめごはん 厚揚げの中華煮 中華風サラダ 中華スープ(いも・もやし・ごま)	528.5(480.1) 18.0(17.3) 18.7(16.9) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、ごま、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 がんばれ野菜家族	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●おにぎりせんべい
2 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	
4 月	ピピンパ わかめスープ(コーン) バナナ	523.3(513.4) 16.7(15.4) 17.1(14.5) 1.2(1.1)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、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 かぼちゃポーロ	牛乳 ○サッポロポテト ●たべっ子どうぶつ
5 火	ごはん からあげ 野菜炒め(コーン・キャベツ) みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	611.0(532.9) 21.6(22.8) 18.3(21.1) 1.4(1.2)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、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 小魚せんべい	牛乳 ○フチダノン(もも) ●ガトーショコラ
6 水	ミートマカロニ コーンクリームスープ バナナ	445.2(406.1) 16.9(15.9) 15.4(17.0) 1.3(1.1)	マカロニ、油、片栗粉、米粉	牛乳、豆乳、豚肉、牛肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	ケチャップ、ウスターソース、洋風だし、食塩、パセリ	牛乳 チーズ	牛乳 ○小魚せんべい ●鯛あられ
7 木	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのゆかりあえ みそ汁(わかめ)	526.9(506.5) 20.0(21.6) 18.9(18.4) 1.5(1.3)	米、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 たべっ子BABYおやさい	牛乳 ○フチダノン(りんご) ●フレンスクレープ(カスタード風)
8 金	チャーハン マーボーなす 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	558.8(502.2) 20.9(18.5) 21.9(19.9) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ピーマン、わかめ、あおのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●カルテツリトルクッキー
9 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、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	
12 火	ごはん しょうが焼き ポテトサラダ(りんご) みそ汁(豆腐・なす)	553.3(529.5) 19.1(18.3) 21.7(20.0) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、きゅうり、なす、りんご、にんじん、とうもろこし、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○サッポロポテト ●おさかなあじのパフスナック
13 水	焼きそば かぼちゃのサラダ バナナ	495.7(484.3) 17.0(17.7) 18.5(21.5) 1.4(1.3)	めん、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	バナナ、かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、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 チーズ	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト
14 木	ごはん さけの西京焼き 白和え すまし汁(なす・にんじん)	448.5(443.4) 21.5(21.8) 11.5(12.3) 1.1(1.1)	米、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、みそ	ほうれんそう、にんじん、なす、えのきたけ、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○たべっ子BABYおやさい ●英字ビスケット
15 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 パイン缶	501.2(405.5) 20.4(16.8) 20.3(15.6) 2.0(1.5)	パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、米粉	牛乳、豚肉、牛肉、ちくわ	パイン、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ごま	洋風だし、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○サッポロポテト ●集中カウの花揚げ
16 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	
18 月	カレーライス コーンスローサラダ すいか 	600.2(556.8) 16.5(15.2) 22.5(20.2) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん	カレールウ、酢、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○●リンゴパー
19 火	ごはん さけの香りみそ焼き(ごま) ひじきの煮物 豆腐すまし汁(わかめ)	508.6(488.5) 21.6(21.4) 15.6(16.1) 1.5(1.3)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、みそ	ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、ごま、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 ○●ビスコ
20 水	肉みそうどん わかめスープ(コーン) バナナ	306.2(286.2) 12.2(11.4) 9.9(9.9) 1.6(1.2)	うどん、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、ねぎ、しいたけ、わかめ	酒、中華だし、食塩	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ○●織屋さんのおやつ
21 木	★ののかちゃんリクエストメニュー 食パン からあげ ポテトサラダ(りんご) コーンクリームスープ バナナ 	666.8(592.5) 23.6(25.6) 31.0(29.8) 1.9(1.7)	パン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳	バナナ、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、りんご、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、洋風だし、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ	牛乳 ○フチダノン(みかん) ●豆乳プリンタルト
22 金	焼きもち飯 鶏の照り焼き ひじきとキャベツのサラダ みそ汁(なす・わかめ)	552.4(523.2) 25.5(24.7) 17.5(15.5) 1.6(1.5)	米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、なす、えのきたけ、ひじき、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 ○サッポロポテト ●カルテツサブレ
23 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	牛乳、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	
25 月	三色丼 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) みかん缶	548.8(527.3) 18.9(17.1) 17.1(16.9) 1.3(1.0)	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、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 ○●ビスコ(メープル)
26 火	ごはん 凍り豆腐のから揚げ マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	489.9(453.9) 15.4(15.3) 17.6(17.1) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油	牛乳、凍り豆腐、みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 がんばれ野菜家族	牛乳 ○●おはなしおやつ
27 水	ハヤシライス ひじきとキャベツのサラダ バナナ	582.8(544.0) 16.0(15.5) 21.4(17.5) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、ひじき	ハヤシルウ、食塩	牛乳 サッポロポテト	
28 木	ごはん ナゲット 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(かぼちゃ・えのき)	569.2(488.9) 19.8(20.0) 20.7(20.0) 1.3(1.2)	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、鶏肉、みそ	キャベツ、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳 チーズ	牛乳 ○フチダノン(もも) ●フレンスクレープ(いちご)
29 金	豚丼 みそ汁(わかめ) バナナ	571.6(601.9) 18.7(17.9) 19.9(20.8) 1.5(1.3)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、ごま、えのきたけ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ○●ビスコ(発酵バター)
30 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	

※20日「織屋さんのおやつ」26日「おはなしおやつ」はエネルギー等の表示・材料名には含まれていません