

令和 7年



給食献立表

日曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ	日曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
4 土	弁当日		ビスケット	スキムミルク お菓子	20 月	牛乳 血うどん 豆腐とわかめのスープ フルーツきんとん	牛乳 血うどん 豚肉 えび かまぼこ 人参 玉葱 もやし キャベツ 干し椎茸 筍 いんげん 豆腐 人参 えのき わかめ 葱 さつまいも りんご	クラッカー	スキムミルク スナック菓子
6 月	麦茶 ご飯 和風ハンバーグ カレー風味サラダ すまし汁	麦茶 米 豚挽き肉 高野豆腐 ひじき 玉葱 ささみ キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 大根 人参 えのき 葱 糸こんにゃく	クッキー	ココアミルク バームクーヘン	21 火	牛乳 ご飯 魚のコーンクリーム焼き マカロニソテー きのこの薄くすスープ	牛乳 米 白切り身魚 コーン パセリ マカロニ 人参 キャベツ 小松菜 鶏肉 卵 エリンギ しめじ 葱	ビスケット	ミロミルク 牛乳パン
7 火	麦茶 七草粥(ずし) 揚げ出し豆腐 白菜ときのこのおひたし 味噌汁	麦茶 米 押し麦 鶏肉 薄あげ 里芋 大豆もやし 大根 人参 みつば 豆腐 大根 葱 かつお節 白菜 人参 しめじ 玉葱 えのき 小松菜 わかめ	せんべい	スキムミルク 肉まん	22 水	麦茶 あんかけ丼 おから入りポテトサラダ むらくも汁 食べるいりこ	麦茶 米 豚挽き肉 春雨 玉葱 人参 椎茸 葱 ハム おから じゃが芋 人参 ブロッコリー 卵 玉葱 人参 チンゲン菜 いりこ	せんべい	スキムミルク バナナケーキ 牛乳 卵 バナナ
8 水	牛乳 ハヤシライス ハムサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 米 牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース ハム ほうれん草 キャベツ 人参 卵 じゃが芋 トマト 玉葱 コーン パセリ	ビスコ	スキムミルク おからドーナツ おから 牛乳 卵	23 木	麦茶 ご飯 松風焼き 五目ごま和え 味噌汁	麦茶 米 鶏挽き肉 玉葱 ごま 薄揚げ 糸こんにゃく 人参 もやし 小松菜 ごま かぼちゃ キャベツ 玉葱 葱	クッキー	スキムミルク カスタードサンド 食パン 卵
9 木	麦茶 ご飯 おかかふりかけ 野菜の五目煮 きゅうりの酢の物	麦茶 米 かつお節 ごま 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 さつまいも 大根 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 葱 ツナ きゅうり もやし わかめ	バナナ	スキムミルク ポテトサンド 食パン じゃが芋 コーン パセリ	24 金	りんごジュース ムース ミルクパン 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き 花野菜サラダ 押し麦のスープ	りんごジュース バニラムース ミルクパン 鶏肉 青海苔粉 生クリーム カリフラワー ブロッコリー 人参 コーン 押し麦 ウィンナー 大根 人参 キャベツ 深葱	ビスコ	スキムミルク 味噌焼きおにぎり 米 食べるいりこ
10 金	麦茶 ご飯 鯖のスパイシー焼き 白菜とコーンのごまサラダ さつまいも汁	麦茶 米 鯖切り身 白菜 人参 コーン ごま 鶏肉 薄揚げ さつまいも 大根 人参 玉葱 干し椎茸	クッキー	スキムミルク マーラーカオ 牛乳 卵 レーズン	25 土	麦茶 ご飯 魚の葱味噌焼き 香味サラダ みぞれ汁	麦茶 米 白切り身魚 葱 ささみ キャベツ きゅうり 人参 もやし 昆布 豆腐 薄揚げ 大根 人参 深葱	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子
11 土	麦茶 鮭わかめご飯 里芋のそぼろあんかけ 茶碗蒸し	麦茶 米 押し麦 鮭フレーク わかめ 鶏挽き肉 里芋 大根 人参 玉葱 グリーンピース 卵 鶏肉 えび ほうれん草 人参 コーン 干し椎茸	せんべい	スキムミルク 果物 お菓子	27 月	牛乳 ブルコギ丼 豆苗入りナムル きのこのスープ	牛乳 米 豚肉 玉葱 人参 なら かにかま しらす 豆苗 もやし ごま えのき しめじ エリンギ キャベツ 小松菜 人参	ウエハース	スキムミルク しっとりりんごケーキ ヨーグルト 卵 りんご
14 火	牛乳 胚芽ロールパン 冬野菜のシチュー フライドポテト セサミサラダ	牛乳 胚芽ロールパン 鶏肉 かぶ 白菜 カリフラワー 玉葱 ブロッコリー コーン フライドポテト ハム 卵 かぼちゃ きゅうり 人参 ごま	ビスケット	スキムミルク みたらしおにぎり 米 食べるいりこ	28 火	麦茶 ご飯 魚のカレー南蛮 キャベツのおかか和え 親子汁	麦茶 米 鱈切り身 かつお節 キャベツ 人参 きゅうり 鶏肉 卵 かまぼこ 人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸	ポーロ	スキムミルク 味噌ラスク 食パン
15 水	麦茶 ご飯 揚げ魚のりんごソース 炒り卵のサラダ 五目汁	麦茶 米 白切り身魚 りんご 卵 じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 鶏肉 薄揚げ 大根 人参 ごぼう 葱	ウエハース	スキムミルク ベーコンマフィン ベーコン 卵 玉葱 牛乳	29 水	麦茶 ご飯 豚レバーの甘味噌和え こんにゃくの和風サラダ もずく汁	麦茶 米 豚レバー かつお節 糸こんにゃく ピーマン 人参 もやし 厚揚げ もずく えのき なら	ビスケット	スキムミルク きな粉ちんすこう きな粉
16 木	牛乳 カレーうどん ひじきと彩野菜のサラダ みかん	牛乳 うどん 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン コーン しめじ 豆腐 ハム カリフラワー いんげん ほうれん草 ごま みかん	ビスコ	スキムミルク パンキンチーヌケーキ チーズ 卵 生クリーム かぼちゃ	30 木	牛乳 野菜ラーメン 洋風白和え フルーツポンチ	牛乳 中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 深葱 なら 豆腐 ハム ほうれん草 カリフラワー いんげん ごま ゼリー もも缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 レーズン	クラッカー	スキムミルク 大学芋 さつまいも ごま
うめ 17 金	カルピス ゼリー しらすわかめご飯 ヤンニョムチキン 糸こんにゃくのサラダ コーン卵スープ	カルピス メロンクリームソーダ風ゼリー 米 押し麦 しらす わかめ 鶏肉 薄揚げ 糸こんにゃく きゅうり 人参 卵 玉葱 コーン パセリ	ポーロ	スキムミルク じゃが餅 じゃが芋	31 金	麦茶 五目ひじきご飯 野菜のおろし和え 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 豚肉 大豆 厚揚げ ひじき 人参 ピーマン ごま じゃが芋 大根 人参 きゅうり コーン 薄揚げ 白菜 もやし わかめ いりこ	バナナ	スキムミルク ウィンナーパン ウィンナー 牛乳
18 土	牛乳 ご飯 豚肉のごまだれ焼き 白菜のサラダ そうめん汁	牛乳 米 豚肉 ごま ハム 白菜 きゅうり 人参 パイン缶 レーズン そうめん 花麩 干し椎茸 葱	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子					

今月の給食+おやつ平均栄養価

3歳以上児 567kcal タンパク質 24.3g 脂質 17.8g 塩分 1.9g
3歳未満児 490kcal タンパク質 20.3g 脂質 15.2g 塩分 1.7g



※17日(金)うめ組さんからのリクエストメニューです!

