

献立表

2025年		一の割自然保育園・以上児				
日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	I栄養価 (kcal)	タンパク質 (g)
4	火	御飯／味噌汁 白身魚フライ/塩昆布和え	精白米／白菜・玉ねぎ・大根葉 かれい・小麦粉・パン粉／大根・人参・ほうれん草・塩昆布	せんべい ほうじ茶	454	15.9
5	水	御飯／コンソメスープ おから入りハンバーグ/ブロッコリーソテー	精白米／キャベツ・じゃがいも・椎茸 豚挽肉・おから・玉ねぎ・パン粉・豆乳/ブロッコリー・玉ねぎ・人参	菜めしおにぎり 麦茶	484	15.1
6	木	御飯／もやしと納豆の味噌汁 鶏肉のけずりがつお焼き／ひじきサラダ	精白米／もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉・かつお節／ひじき・白菜・人参・ちくわ・マヨネーズ	米粉の人参蒸しパン ほうじ茶	434	18.3
7	金	むぎ御飯／味噌汁 五目豆腐/ごま和え	精白米・押し麦／わかめ・大根・えのき 豆腐・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・たけのこ・椎茸／キャベツ・もやし・人参・ごま	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	420	15.2
10	月	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き／梅肉和え	精白米・押し麦／麴・なめこ・玉ねぎ 鶏肉・長葱／小松菜・白菜・人参・ねり梅	ヨーグルトケーキ ほうじ茶	416	17.1
11	火	肉味噌がけうどん／すまし汁 わかめともやしの酢の物	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参／油揚げ・白菜・にら わかめ・もやし・胡瓜・人参	すりごまおにぎり ほうじ茶	485	17.5
12	水	御飯／味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー／旨塩サラダ	精白米／チンゲン菜・玉ねぎ 厚揚げ・人参・卵・かつお節／大根・ブロッコリー・人参	みそポテト 麦茶	408	13.5
13	木	さつまいも御飯／味噌汁 鮭の照り焼き／高野豆腐の煮物	精白米・さつまいも・ごま／大根・キャベツ・大根葉 鮭／高野豆腐・玉ねぎ・人参・いんげん	手作り大豆ソーセージ 麦茶	414	23.3
14	金	ハヤシライス パンプキンサラダ／バナナ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー 南瓜・胡瓜・マヨネーズ・パセリ／バナナ	せんべい ほうじ茶	494	11.6
17	月	御飯／すまし汁 さばのごま味噌煮/白菜のおひたし	精白米／大根・玉ねぎ・油揚げ さば・ごま／白菜・チンゲン菜・人参	さつまいものレーズン煮 麦茶	448	14.4
18	火	むぎ御飯／味噌汁 肉じゃが/納豆和え	精白米・押し麦／キャベツ・もやし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸／納豆・小松菜・人参	塩昆布おにぎり ほうじ茶	515	18
19	水	御飯／コンソメスープ マーマレードチキン/スティックサラダ	精白米／豆腐・白菜・ほうれん草 鶏肉・マーマレード／大根・胡瓜・人参・マヨネーズ	きなこクッキー 麦茶	473	15.3
20	木	むぎ御飯／味噌汁 レバーの唐揚げ おろしソース/春菊入りおかか和え	精白米・押し麦／わかめ・かぶ・人参 豚レバー・大根/春菊・もやし・人参・かつお節	せんべい ほうじ茶	419	16
21	金	チキントマトスパゲティ コンソメスープ／コールスローサラダ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ほうれん草・トマトピューレ じゃがいも・玉ねぎ／キャベツ・胡瓜・人参	チャーハン 麦茶	502	17.9
25	火	にんじん御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／春雨炒め	精白米・人参／麴・チンゲン菜・玉ねぎ 鶏肉／春雨・白菜・万能ねぎ・ツナ	きなこの焼きドーナツ ほうじ茶	451	17.9
26	水	赤飯/すまし汁 かれいの塩こうじ焼き／厚揚げと大根の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま／キャベツ・もやし かれい／厚揚げ・大根・人参・いんげん	さつまいもケーキ スキムミルク	476	20.9
27	木	キーマカレー ポテトサラダ／オレンジ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー じゃがいも・胡瓜・人参・マヨネーズ／オレンジ	せんべい 麦茶	492	13.1
28	金	御飯／わかめスープ 豆腐と桜海老のふわふわ焼き／野菜と卵のナムル	精白米／わかめ・大根・長葱 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ／もやし・小松菜・人参・卵	ゆかりおにぎり ほうじ茶	443	13.5

1	土	麻婆丼 中華スープ	精白米・豚挽肉・豆腐・万能ねぎ・玉ねぎ・人参・椎茸 もやし・大根		372	12.8
8	土	ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		401	10.6
15	土	鶏肉の生姜焼き丼 味噌汁	精白米・鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ		316	12.6
22	土	豚肉と厚揚げの甘辛丼 味噌汁	精白米・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参 小松菜・白菜		381	13
29	土	味噌豚丼 すまし汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・油揚げ・にら		394	14.1

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。