

日付	献立			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満量	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
					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		
1 火	おせきはん	みそしる	からあげ、かぼちゃのもの、かきなのおひたし	574.5(433.7) 23.5(17.3) 10.7(8.2) 1.6(1.2)	米、もち米、片栗粉、サラダ油、砂糖	ヨーグルト、とり肉、あずき、みそ、かつお節	かぼちゃ、もも缶、みかん缶、なばな、なめこ、たまねぎ、だいこん、こんぶ、カットわかめ、バナナ	ビスケット	フルーツヨーグルト
2 水	パン	クラム チャウダー	コロッケ、サラダ	569.8(443.3) 17.2(13.0) 29.0(21.4) 1.7(1.4)	パン、じゃがいも、グラニュー糖、塩、サラダ油	牛乳、バター、ベーコン、あさり	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、しめじ、にんじん	せんべい	おふラスク
3 木	ごはん	みそしる	なっとうあえ、にくじゃが、トマト	600.8(468.9) 23.7(17.7) 16.8(12.8) 1.6(1.2)	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、サラダ油	なっとう、ぶた肉、牛乳、卵、凍り豆腐、みそ、かつお節	トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、こんぶ	クラッカー	ココアケーキ
4 金	ごはん	スープ	すぶた、じょうしゅうぎょうざ、きゅうり	576.3(474.8) 16.1(15.4) 23.7(19.0) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、片栗粉	上州餃子、ぶた肉、卵、チーズ、いわし田作り	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だけのご水蒸、ピーマン、にら、しょうが、干しいたけ	ござかな	チーズドック
5 土	きゅうえんぴ								
7 月	ごはん	みそしる	マスのしおこうじやき、いりどり、あさづけ	507.0(413.0) 24.8(20.6) 11.2(10.1) 2.2(1.7)	米、ホットケーキ粉、こんにゃく、サラダ油、砂糖	さけ、牛乳、とり肉、ちくわ、油あげ、バター、みそ、かつお節	だいこん、だけのご水蒸、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきだけ、ごぼう、干しいたけ、こんぶ	げんじばい	スコーン
8 火	ごはん	みそしる	なまあげのカレーそぼろに、ししゃもフライ、もやしナムル	581.3(486.9) 21.7(17.9) 24.8(19.8) 1.8(1.5)	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	生揚げ、ぶた肉、ぶた肉、みそ、かつお節	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、こんぶ	せんべい	チョコバナナ
9 水	パスタ	ぎゅうにゅう	チキンリング、サラダ	540.4(415.5) 20.8(16.1) 21.2(16.8) 2.3(1.8)	パン、スパゲティー、サラダ油	牛乳、チキンナゲット、ツナ、ベーコン、チーズ	ジャム、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	チーズ	ジャムパン
10 木	ハヤシ ライス	ぎゅうにゅう	はるさめサラダ、くだもの	539.3(438.3) 14.8(11.5) 17.2(14.2) 1.6(1.2)	米、はるさめ、サラダ油	牛乳、ぶた肉、ツナ	たまねぎ、バナナ、しめじ、にんじん、こまつな	クッキー	ゼリー
11 金	ごはん	ワンタン スープ	メンチカツ、ひじきに	564.2(441.2) 15.3(14.3) 12.9(9.9) 1.8(1.5)	米、こんにゃく、砂糖、ワンタンの皮、サラダ油	ぶた肉、きなこ、ちくわ、いわし田作り	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき、干しいたけ	ござかな	むしパン
12 土	うどん		ミニゼリー	565.2(424.9) 21.1(15.7) 4.5(3.1) 1.7(1.3)	うどん	とり肉、油あげ	ジュース、だいこん、にんじん、干しいたけ		ふくろがし かじゅう
14 月	ごはん	みそしる	ぶたのしょうがやき、コールスローサラダ	520.6(424.6) 18.0(14.4) 24.3(19.4) 1.4(1.1)	米、ドレッシング、サラダ油	牛乳、ぶた肉、木綿豆腐、ハム、油あげ、みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、なめこ、コーン、こんぶ、しょうが、ニンニク、カットわかめ	クラッカー	コーンフ레이크 ぎゅうにゅう
15 火	しお ラーメン		はるまき、トマト	583.5(431.4) 19.0(13.8) 14.6(10.5) 2.3(1.7)	中華めん、米、サラダ油	ぶた肉、なると	トマト、キャベツ、ねぎ、コーン、カットわかめ	せんべい	おにぎり
16 水	ごはん	はるさめ スープ	とりのしおこうじやき、おでん	520.9(394.2) 24.6(19.5) 18.3(15.1) 2.6(2.1)	米、パン、こんにゃく、はるさめ	とり肉、うすら塩、はんぺん、がんもどき、ちくわ、粉チーズ、バター、いりごま、チーズ	だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、あおのり、ニンニク	チーズ	カルシウムラスク
17 木	ごはん	ぎゅうにゅう	カレー、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ	589.9(443.8) 16.1(11.8) 26.2(18.4) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、サラダ油	牛乳、チキンナゲット、ぶた肉	たまねぎ、もも缶、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんじん	げんじばい	あんにんどうふ
18 金	ごはん	スープ	チンジャオロース、じょうしゅうシュウマイ、スープ、きゅうり	567.0(449.7) 21.7(16.9) 13.0(10.4) 2.5(2.0)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、サラダ油、砂糖	豆乳、ぶた肉、卵	たまねぎ、きゅうり、だけのご水蒸、ピーマン、ほうれんそう、にら、干しいたけ	ビスケット	ホットケーキ
19 土	ずいとん		ヨーグルト	531.7(372.3) 12.5(8.8) 4.3(3.0) 1.2(0.9)	小麦粉	かまぼこ、油あげ	バナナ、だいこん、にんじん、干しいたけ		ゼリー
21 月	ごはん	みそしる	さばのたつたあげ、じょうしゅうきんぴら	520.3(426.3) 21.9(17.4) 18.6(14.5) 1.3(1.1)	米、マカロニ、こんにゃく、サラダ油、片栗粉、砂糖	さば、ぶた肉、きなこ、ちくわ、みそ、凍り豆腐、かつお節	ごぼう、たまねぎ、だいこん、にんじん、こんぶ、しょうが	せんべい	マカロニのきなこあえ
22 火	ごはん	みそしる	ミートボール、ポテトサラダ、おかかあえ	593.9(491.6) 25.0(20.1) 22.7(18.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、白玉粉、ホットケーキ粉	粉チーズ、ハム、かつお節	なばな、きゅうり	クッキー	もちもちチーズパン
23 水	ごはん	みそしる	しろみさかなフライ、きりぼしだいこんのナポリタン	547.1(429.2) 17.6(16.0) 11.3(8.8) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、ケーキシロップ、サラダ油	絹ごし豆腐、木綿豆腐、ベーコン、みそ、かつお節、いわし田作り	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ピーマン、こんぶ、カットわかめ	ござかな	とうふケーキ
24 木	うどん		かぼちゃのてんぷら、きゅうりのゆかり和え	600.5(478.7) 20.3(15.5) 22.5(17.7) 2.5(1.9)	うどん、パン、マヨネーズ、てんぷら粉、サラダ油	ぶた肉、チーズ、油あげ、すりごま	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、干しいたけ、ひじき	げんじばい	ひじきトースト
25 金	おたんじょうびメニュー			587.5(461.6) 21.6(16.7) 22.4(16.5) 1.7(1.4)	米	チキンナゲット、ぶた肉、卵	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ぜんまい、えのきだけ、カットわかめ	せんべい	おたのしみおやつ
26 土	パスタ	ぎゅうにゅう	くだもの	556.9(408.9) 20.2(14.8) 10.3(7.8) 1.5(1.1)	スパゲティー、サラダ油	牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ		ふくろがし かじゅう
28 月	ふりかけ ごはん	みそしる	ささみフライ、きりこんぶに	537.5(401.7) 18.1(13.2) 17.3(13.0) 3.3(2.5)	米、パン、マヨネーズ、こんにゃく、サラダ油、砂糖	ツナ、木綿豆腐、さつま揚げ、油あげ、みそ、かつお節	なめこ、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん、干しいたけ、こんぶ	クラッカー	ツナサンド
29 火	しょうわのひ (きゅうえんぴ)								
30 水	ごはん	みそしる	とりのレモンふうみあげ、マカロニサラダ	607.0(469.7) 21.3(15.8) 18.3(13.6) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、砂糖、コーンフ레이크、サラダ油	とり肉、ハム、バター、みそ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、れんこん、しめじ、シモン葉汁、こんぶ	せんべい	コーンフ레이크おこし

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★

\*麦茶は毎日つきます



**朝ごはんを  
食べよう**

入園・進級おめでとうございます。  
期待がふくらむ新年度が始まりました。  
朝食は、一日を元気に過ごすための源です。  
朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。  
朝食をしっかり食べると体が元気に働き、頭の働きも活発になります。  
体の中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。  
タンパク質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み  
合わせて食べましょう。  
朝食をしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。



2025年度 栄養給与目標量(4月)										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
1~2歳	539	21	15	217	2.3	192	0.25	0.28	20	
3~5歳	582	23	16	258	2.5	213	0.31	0.36	22	