

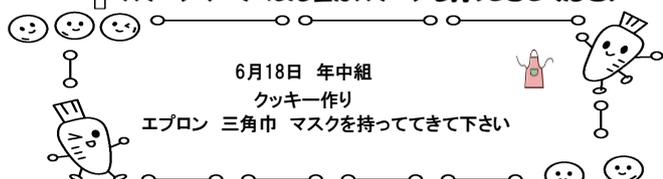


令和7年

向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
2 (月)	ごはん	鱈の幽庵焼き 切干大根 煮きのこのすまし汁 オレンジ	米 鱈 すだち しょうゆ みりん 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん しめじ えのき まいたけ エリンギ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ メロンパン(卵) 牛乳	メロンパン 牛乳
3 (火)	ごはん	チキンステーキ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 バイナップル	米 鶏肉 ステーキ 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
4 (水)	揚げ麺	血うどん じゃがちくわ 味付け小魚 キウイ	揚げ麺 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし しめじ きくらげ ねぎ 鶏ガラ しょうゆ 片栗粉 じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) 味付け小魚 キウイ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
5 (木)	ごはん	牛肉のスタミナ炒め 三度豆のごま和え コーンスープ グレープフルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ もやし タレ 三度豆 ごま 砂糖 しょうゆ コーンスープ グレープフルーツ たい焼き 牛乳	たい焼き 牛乳
6 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー グリーンサラダ チーズ オレンジ	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング チーズ オレンジ 食パン いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
7 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
9 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き ひじき煮 厚揚げのみそ汁 キウイ	米 鮭 塩麹 ひじき 油揚げ こんにやく 人参 ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん 厚揚げ なす 玉ねぎ 小松菜 ねぎ だし汁 みそ キウイ みかん缶 ヨーグルト お茶	みかんヨーグルト お茶
10 (火)	ごはん	筑前煮 ししゃも(0.1歳しらす) わかめのすまし汁 バイナップル	米 鶏肉 人参 ごぼう レンコン こんにやく 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん ししゃも しらす わかめ 水菜 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル お好み焼き粉 豚バラ キャベツ ねぎ 卵 天かす ソース 牛乳	お好み焼き 牛乳
11 (水)	麦入りごはん	ブルコギ丼 ブロッコリー オネオンスープ グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ごま 生姜 にんにく タレ ブロッコリー マヨネーズ(卵) 玉ねぎ パセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳
12 (木)	ごはん	野菜炒め 焼きポテト 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ポテト 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 ケーキシロップ 牛乳	ホットケーキ 牛乳
13 (金)	ソフトフランス	ビーフシチュー ツナサラダ ヨーグルト バイナップル	ソフトフランス(卵) 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ビーフルウ(牛脂) ツナ缶 キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト バイナップル ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
14 (土)	ごはん	白身魚の西京焼き 小松菜の煮びたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 白身魚 白みそ みりん 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ	
16 (月)	ごはん	オムレツ じゃこビーマン かぼちゃのみそ汁 キウイ	米 卵 ハム(卵) ほうれん草 コーン じゃが芋 人参 ケチャップ 砂糖 じゃこ ビーマン しょうゆ ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 水菜 ねぎ だし汁 みそ キウイ ホットケーキミックス 卵 抹茶 牛乳 砂糖 油 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳
17 (火)	ごはん	豚の生姜炒め 三色おひたし かき玉汁 バイナップル	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 みりん しょうゆ ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル あられ 牛乳	あられ 牛乳
18 (水)	麦入りごはん	親子丼 しゅうまい 胡瓜の群の物 パナナ	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん しゅうまい(卵) 胡瓜 じゃこ 春雨 わかめ 酢 砂糖 淡口しょうゆ パナナ 小麦粉 卵 バター 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 きなこ 牛乳	手作りクッキー 牛乳
19 (木)	ごはん	ちくわの磯揚げ キャベツのゆかり和え ふのすまし汁 グレープフルーツ	米 ちくわ(卵) 天ぷら粉(卵) 青のり 油 キャベツ ゆかり ふ 小松菜 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ ポテト菓子 牛乳	ポテト菓子 牛乳
20 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー ホワイトサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(牛脂) ブロッコリー カリフラワー りんご(0.1歳なし) チーズ ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 オレンジ 小麦粉 クリームチーズ 生クリーム 卵 ブルーベリー レモン汁 砂糖 牛乳	ブルーベリーチーズケーキ 牛乳
21 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
23 (月)	ごはん	赤魚のみそマヨ焼き 小松菜の白和え 野菜のみそ汁 キウイ	米 赤魚 みそ マヨネーズ(卵) 小松菜 人参 糸こんにやく ちくわ 木綿豆腐 ごま 砂糖 しょうゆ 水菜 人参 しめじ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ さつま芋 バター 牛乳 砂糖 牛乳	スイートポテト 牛乳
24 (火)	ごはん	高野豆腐の含め煮 白菜のボン酢和え ほうれん草スープ オレンジ	米 高野豆腐 鶏肉 人参 大根 さつま芋 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん 白菜 えのき ボン酢 ほうれん草 玉ねぎ 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ 肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
25 (水)	ソフトフランス	たらこスパゲティ コーンサラダ グレープフルーツ	ソフトフランス(卵) スパゲティ たらこ マヨネーズ(卵) きざみのり(0.1歳なし) キャベツ 胡瓜 水菜 コーン 和風ドレッシング グレープフルーツ おせんべい 牛乳	おせんべい 牛乳
26 (木)	鮭おにぎり	鶏の唐揚げ アスパラのかつお和え えのきのすまし汁 ゼリー メロン	米 鮭 鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 油 アスパラ かつお節 しょうゆ えのき ほうれん草 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー メロン ケーキ(卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
27 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー 中華サラダ ヨーグルト バイナップル	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ ごま油 ヨーグルト バイナップル パイシート 卵 グラニュー糖 牛乳	シュガーパイ 牛乳
28 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
30 (月)	ごはん	鱈のごま焼き おから煮 大根となすのみそ汁 オレンジ	米 鱈 胡麻ドレッシング(卵) おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 大根 なす 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ パウムクーヘン(卵) 牛乳	パウムクーヘン 牛乳

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください



孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発達感にある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

