

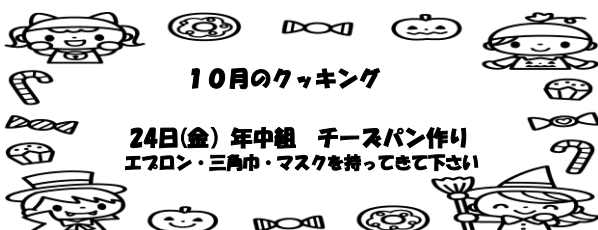


令和7年



向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (水)	ソフトフランス	コロッケ マカロニサラダ たまごスープ オレンジ	ソフトフランス(卵) コロッケ(牛肉) マカロニ ハム(卵) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) 卵 人参 大根 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 米 ごぼう 人参 しめじ だし汁 淡口しょうゆ 牛乳	炊き込みおにぎり 牛乳
2 (木)	ごはん	チキンステーキ ほうれん草のおひたし 豆腐のすまし汁 キウイ	米 鶏肉 ステーキソース ほうれん草 かつお節 しょうゆ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ りんごジュース 砂糖 アガー 牛乳	りんごゼリー 牛乳
3 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー ガレット 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 しめじ カレールウ(牛脂) じゃが芋 チーズ ハム(卵) 塩こしょう オリーブオイル ヨーグルト バイナップル メロンパン(卵) 牛乳	メロンパン 牛乳
4 (土)		運 動 会		
6 (月)	ごはん	ツナオムレツ 切干大根煮 さつま芋みそ汁 みかん缶	米 卵 ほうれん草 ツナ 人参 コーン ケチャップ 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ みかん缶 おまんじゅう 牛乳	お月見まんじゅう 牛乳
7 (火)	ごはん	高野豆腐の含め煮 三度豆のごま和え にゅうめん グレープフルーツ	米 鶏肉 高野豆腐 さつま芋 大根 人参 グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん 三度豆 なす ごま 砂糖 しょうゆ そらめん かまぼこ(卵) ほうれん草 だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ きな粉菓子 牛乳	きな粉菓子 牛乳
8 (水)	麦入りごはん	麻婆豆腐丼 焼きポテト 白菜とえのきのポ・ザン 牛乳	米 大麦 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ ねぎ 赤みそ テンメンジャン 生姜 にんにく 白菜 えのき ポン酢 ポテト キウイ 淡口しょうゆ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 卵 砂糖 レモン 粉砂糖 牛乳	レモンのパウンドケーキ 牛乳
9 (木)	ごはん	春巻き 三色おひたし 春雨スープ バイナップル	米 春巻き 油 ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ 春雨 卵 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳
10 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー ひじきサラダ 味噌汁 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) ひじき キャベツ 胡瓜 カイワレ ツナ 胡麻ドレッシング(卵) 味噌汁 小魚 オレンジ たこ焼き(卵) ソース 牛乳	たこ焼き 牛乳
11 (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 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
14 (火)	ごはん	白身魚の西京焼き 小松菜の煮びたし きのこのすまし汁 キウイ	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 しめじ えのき まいたけ バセリ だし汁 淡口しょうゆ キウイ コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
15 (水)	ロールパン	マカロニグラタン ツナサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	ロールパン(卵) マカロニ 鶏肉 玉ねぎ コーン缶 しめじ ブロッコリー ホワイトソース 牛乳 粉チーズ ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング コンソメスープ グレープフルーツ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
16 (木)	ごはん	豚の生姜炒め ホワイトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん ブロッコリー カリフラワー チーズ りんご(0.1歳なし) ヨーグルト マヨネーズ(卵) 水根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ハッシュド(卵) 卵 グラニュー糖 牛乳	シュガーバイ 牛乳
17 (金)	雑穀ごはん	きのこカレー アスパラベーコン 味噌汁 小魚 キウイ	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ えのき エリンギ カレールウ(牛脂) アスパラ ベーコン(卵) しょうゆ 味噌汁 小魚 キウイ 中華麺 豚バラ キャベツ 人参 もやし ソース 牛乳	焼きそば 牛乳
18 (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 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
20 (月)	栗おにぎり	白身フライ(タルタルソース) ブロッコリーのかつお和え 野菜スープ ーロゼリー オレンジ	米 栗 だし 塩 白身フライ 油 ケチャップ 卵 玉ねぎ マヨネーズ(卵) レモン汁 ブロッコリー かつお節 しょうゆ もやし 人参 しめじ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ーロゼリー オレンジ ケーキ(卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
21 (火)	ごはん	筑前煮 豚肉と水菜のサラダ なすのみそ汁 グレープフルーツ	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん 豚肉 水菜 胡麻ドレッシング(卵) なす 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ ポテト菓子 牛乳	ポテト菓子 牛乳
22 (水)	麦入りごはん	すき焼き風丼 しゅうまい 胡瓜の酢の物 キウイ	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ しめじ 焼き豆腐 ふ 春菊 糸こんにゃく だし 砂糖 しょうゆ みりん しゅうまい(卵) 胡瓜 わかめ ちりめんじゃこ 春雨 酢 砂糖 淡口しょうゆ キウイ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
23 (木)	ごはん	野菜炒め 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 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 ししゃも しらす(0.1歳) わかめ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル クラッカー クリームチーズ ブルーベリージャム 牛乳	クラッカー 牛乳
24 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト 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) 海藻ミックス 白菜 ポン酢 ヨーグルト オレンジ 白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳	チーズパン 牛乳
25 (土)		親 子 ま つ り		
27 (月)	ごはん	鮭の塩焼き 小松菜の白和え ふのすまし汁 キウイ	米 鮭 塩糖 小松菜 人参 糸こんにゃく ちくわ 木綿豆腐 ごま 砂糖 しょうゆ ふ 玉ねぎ 水菜 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ ホットケーキミックス 卵 牛乳 抹茶 栗 甘納豆 牛乳	抹茶ホットケーキ 牛乳
28 (火)	ごはん	豚じゃが ほうれん草のじゃこ和え 厚揚げのみそ汁 バイナップル	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ み 厚揚げ さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナップル ビスコ りんごジュース	ビスコ りんごジュース
29 (水)	パケッ	チキンのトマト煮 ポテトサラダ 味噌汁 小魚 グレープフルーツ	パケッ 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 砂糖 にんにく バセリ じゃが芋 ハム(卵) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) 味噌汁 小魚 グレープフルーツ おせんべい 牛乳	おせんべい 牛乳
30 (木)	ごはん	ブルコギ キャベツのなめたけ和え オニオンスープ オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ごま 生姜 にんにく タレ キャベツ なめたけ 玉ねぎ バセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ たい焼き 牛乳	たい焼き 牛乳
31 (金)	雑穀ごはん	パンブキンカレー グリーンサラダ チーズ キウイ	米 雑穀 豚ミンチ かぼちゃ 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 キウイ ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 かぼちゃ 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳



幼児組はスプーンマークのある日にスプーンを持ってきてください

子どもの「食」 Q & A

Q. 子どもにとって危険な肥満タイプ？

A. 心配な肥満タイプとして、3歳～5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながるやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。