



令和7年



曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (月)	ごはん	煮魚(さば) ツナピーマン 豆腐のみそ汁 キウイ	米 鮭 砂糖 しょうゆ みりん ツナ ピーマン えのき しょうゆ 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ キウイ 食パン ホイップクリーム バナナ いちご キウイ 牛乳	フルーツサンド 牛乳
2 (火)	ごはん	肉じゃがカレー味 ちくわの磯辺揚げ オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース だし汁 砂糖 しょうゆ みりん カレールウ ちくわ(卵) 天ぷら粉(卵) 青のり 油 オレンジ ピスケット 牛乳	ピスケット 牛乳
3 (水)	ごはん	ブルコギ キャベツのゆかり和え わかめスープ グレープフルーツ	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ いりゴマ 生姜 にんにく タレ キャベツ ゆかり わかめ コーン 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ おせんべい(卵) 牛乳	おにぎりせんべい 牛乳
4 (木)	麦入りごはん	和風あんかけ丼 三色おひたし しゅうまい バイナップル	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう 玉ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みそ ほれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ しゅうまい(卵) バイナップル きな粉菓子 牛乳	きな粉菓子 牛乳
5 (金)	ソフトフランス	クリームシチュー ゆでアスパラ ヨーグルト みかん	ソフトフランス(卵) 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームルウ アスパラ マヨネーズ(卵) ヨーグルト みかん パイシート(卵) 卵 グラニュー糖 牛乳	シュガーパイ 牛乳
6 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー バナナ	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 バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
8 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き おから煮 豚汁 キウイ	米 カラスカレイ 白みそ みりん おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 豚肉 大根 人参 糸こんにゃく しめじ 小芋 白菜 ごぼう ねぎ だし汁 みそ キウイ ホットケーキミックス 桃缶 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳	もも蒸しパン 牛乳
9 (火)	セルフおにぎり	茶碗蒸し ブロッコリーのかつお和え 味付け小魚 みかん	米 ぶりかけ のり 卵 鶏肉 かまぼこ(卵) えのき 三つ葉 だし 淡口しょうゆ ブロッコリー かつお節 しょうゆ 味付け小魚 みかん ボーロ(卵) カむ昆布 牛乳	ボーロ・かむ昆布 牛乳
10 (水)	ロールパン	チキンのトマト煮 ホワイトサラダ グレープフルーツ	ロールパン(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 ケチャップ 鶏ガラ バセリ ブロッコリー カリフラワー チーズ りんご(0.1歳な) ヨーグルト マヨネーズ(卵) グレープフルーツ 小麦粉 バター 卵 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 紅茶 ココア きな粉 牛乳	手作りクッキー 牛乳
11 (木)	ごはん	おでん 小松菜の白和え ししゃも (しらす0.1歳) バイナップル	米 平天(卵) 大根 人参 こんにゃく ちくわ(卵) だし 砂糖 しょうゆ みりん 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 ししゃも(0.1歳しらす) バイナップル ホットケーキミックス 豆腐 砂糖 油 粉砂糖 牛乳	とうふドーナツ 牛乳
12 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー ガレット 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) じゃが芋 ウインナー チーズ バセリ 味付け小魚 オレンジ あられ 牛乳	あられ 牛乳
13 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー バナナ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 バセリ ゼリー バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
15 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き ひじき煮 麸のすまじき キウイ	米 鮭 塩麹 ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん ふ ウ菜 えのき ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ クリームチーズ 小麦粉 生クリーム 卵 ブルーベリー レモン 砂糖 牛乳	ブルーベリーチーズケーキ 牛乳
16 (火)	揚げそば	皿うどん ほうれん草のじゃこ和え みかん	揚げそば 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし きくらげ ねぎ 鶏ガラ しょうゆ 片栗粉 ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ みかん たい焼き 牛乳	たい焼き 牛乳
17 (水)	麦入りごはん	親子丼 こんにゃくサラダ 焼きボテト グレープフルーツ	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん こんにゃく 胡瓜 人參 ハム(卵) マヨネーズ(卵) しょうゆ ごま ボテト グレープフルーツ ビスコ 牛乳	ピスコ 牛乳
18 (木)	ごはん	牛肉のスタミナ炒め じゃが芋みそ汁 キャベツのなめたけ和え オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ もやし タレ キャベツ なめたけ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
19 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー コーンサラダ 味付け小魚 みかん缶	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) キャベツ コーン 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 みかん缶 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
20 (土)	うどん	肉うどん ゼリー バナナ	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 バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
22 (月)	ごはん	鰯の梅焼き 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米 鰯 梅肉 みそ みりん 小松菜 人參 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ 食パン バター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
23 (火)	ごはん	豚のみそ煮 三度豆のごま和え にゅうめん みかん	米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん みそ 三度豆 なす ごま 砂糖 しょうゆ そうめん ねぎ かまぼこ(卵) だし汁 淡口しょうゆ みかん たこ焼き(卵) ソース 牛乳	たこ焼き 牛乳
24 (水)	炊き込みおにぎり	唐揚げ ジャーマンポテト オニオングーセンスープ ゼリー いちご	米 ごぼう しめじ 人參 油揚げ だし汁 淡口しょうゆ 鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 片栗粉 油 ゼリー じゃが芋 ベーコン(卵) ウインナー にんにく オリーブオイル ハーブ 玉ねぎ わかめ 鶏ガラ 淡口しょうゆ いちご ケーキ(卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
Xmas会	ごはん	オムレツ 白菜とえのきのポン酢和え 大根と油揚げのみそ汁 キウイ	米 卵 ハム(卵) ほうれん草 人參 コーン 鶏ガラ ケチャップ 白菜 えのき ポン酢 大根 油揚げ 小松菜 ねぎ だし汁 みそ キウイ みかん缶 桃缶 インゲン バナナ キウイ 牛乳	フルーツ盛り 牛乳
26 (金)	雑穀ごはん	ピーフカレー ツナサラダ チーズ グレープフルーツ	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人參 カレールウ(牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 ツナ 和風ドレッシング チーズ グレープフルーツ ポン菓子 牛乳	ポン菓子 牛乳
27 (土)		希望保育	お弁当・水筒持参	お菓子 お茶

