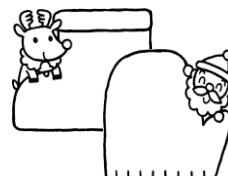




令和7年



| 曜日 | 主食 | 献立 | 材料 | 3時のおやつ |
|-----------|----------|---------------------------------------|--|--------------------|
| 1 (月) | ごはん | 煮魚(さば) ツナビーマン 豆腐のみそ汁 キウイ | 米 鯖 砂糖 しょうゆ みりん ツナ ビーマン 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 パナナ 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 ビスケット 牛乳 | ビスケット 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 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 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 パイナップル | 米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ しゅうまい(卵) パイナップル 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 | シュガーバイ 牛乳 |
| 6 (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 |
| 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 小羊 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 味噌汁 小魚 みかん | 米 ふりかけ 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 味噌汁 小魚 みかん ポロコ(卵) かむ昆布 牛乳 | ポロコ・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 パセリ 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) 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) パイナップル | 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) パイナップル 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 味噌汁 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 パセリ 味噌汁 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 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 パセリ ゼリー パナナ お菓子 お茶 | お菓子 お茶 |
| 15 (月) | ごはん | 鮭の塩焼き ひじき煮 麩のすまし汁 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 水菜 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 | 血うどん 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 焼きポテト 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 人参 ハム(卵) マヨネーズ(卵) しょうゆ ごま ポテト グレープフルーツ ビスコ 牛乳 | ビスコ 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 ビーマン 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 さつまいも 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 味噌汁 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) 味噌汁 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 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 |
| 22 (月) | ごはん | 鰻の梅焼き 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 オレンジ | 米 鰻 梅肉 みそ みりん 小松菜 人参 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 | たこやき 牛乳 |
| 24 (水) | 炊き込みおにぎり | 唐揚げ ジャーマンポテト オニオンスープ ゼリー いちご | 米 ごぼう しめじ 人参 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 ペーコン(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 |
| 25 (木) | ごはん | オムレツ 白菜とえのきのボン酢和え 大根と油揚げのみそ汁 キウイ | 米 卵 ハム(卵) ほうれん草 人参 コーン 鶏ガラ ケチャップ 白菜 えのき ボン酢 大根 油揚げ 小松菜 ねぎ だし汁 みそ キウイ みかん缶 桃缶 バイン缶 パナナ キウイ 牛乳 | フルーツ盛り 牛乳 |
| 26 (金) | 雑穀ごはん | ビーフカレー 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 人参 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 ボン菓子 牛乳 | ボン菓子 牛乳 |
| 27 (土) | | 希望保育 | お弁当・水筒持参 | お菓子 お茶 |

