

令和7年



献立表

田無ひまわり保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | | | | | |
|-------------|--|---|---|---|-------------------------|---|--|---|---|--|--|-------------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | | |
| 1 月 | ひえごはん 切干し大根えのき味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ごぼう人参炒め煮 ブロッコリーえごまあえ | 水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／えごま(乾) | 削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大豆しょうゆ／焼きのり／かたくちいわし | 切干しだいこん／あさつき／えのきたけ／ごぼう／にんじん／ブロッコリー | ぼたぼた焼き いりこ | 16 火 | さつまいもごはん 豆腐青菜のスープ タンドリーメカジキ キャベツと人参うべ | 水稲穀粒(精白米)／さつまいも／自然塩／なたね油／甜菜糖／米粉／ベーキングパウダー | 木綿豆腐／削り節／煮干し／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ | チンゲン菜／ねぎ／にんにく／しょうが／トマト／ビュレ／トマトケチャップ／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／りんご | 米粉の焼きドーナツ抹茶果物(りんご)  | | | | | |
| 2 火 | きびごはん 豆腐青菜のスープ タンドリーメカジキ さつま芋レモン煮 キャベツと人参うべ | 水稲穀粒(精白米)／自然塩／なたね油／さつま芋／甜菜糖／米粉／ベーキングパウダー | 木綿豆腐／削り節／煮干し／めかじき／豆乳／大豆しょうゆ | チンゲン菜／ねぎ／にんにく／生姜／トマトビュレ／ケチャップ／レモン汁／キャベツ／人参／ブロッコリー／みかん | 米粉と抹茶のケーキ 果物(みかん) | 17 水 | 豚丼 里芋と白菜の味噌汁 チンゲン菜おかかあえ | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／さといも／こめみそ／塩せんべい | 豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／寒天 | 玉葱／あさつき／はくさい／チンゲンツァイ／温州蜜柑ストロージュース／みかん缶(果肉のみ) | みかんの寒天ゼリー 塩せんべい | | | | | |
| 3 水 | 豚丼 里芋と白菜の味噌汁 チンゲン菜おかかあえ | 水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／さといも／こめみそ／塩せんべい | 豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／寒天 | 玉葱／あさつき／はくさい／チンゲンツァイ／りんご(ストロージュース) | りんご寒天ゼリー 塩せんべい | 18 木 | ひえごはん 春雨と白菜のスープ ポークビーンズ 小松菜のナムル | 精白米／春雨／自然塩／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／米粉／干し芋 | 削り節／煮干し／大豆(国産、ゆで)／豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／きな粉(大豆)／豆乳 | あさつき／はくさい／玉葱／にんじん／トマトビュレ／トマトケチャップ／こまつな | 米粉ときな粉のクッキー 干しいも | | | | | |
| 4 木 | ごはん 春雨と白菜のスープ チキンチャップ マッシュポテト 小松菜のナムル | 精白米／春雨／自然塩／甜菜糖／塩麴／米しょうゆ／米油／じゃがいも／豆乳マーガリン／米粉／干し芋 | 削り節／煮干し／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／豆乳／きな粉(大豆) | あさつき／はくさい／トマトビュレ／トマトケチャップ／こまつな | 米粉ときな粉のクッキー 干しいも | 19 金 | きびごはん えのき佃煮 キャベツと人参味噌汁 ムカレイの揚げ焼き かぼちゃの含め煮 | 水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／かたくり粉／米油／なたね油／自然塩 | 大豆しょうゆ／煮干し／削り節／まがれい／豚ひき肉 | えのきたけ／キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／あさつき | ひき肉野菜チャーハン | | | | | |
| 5 金 | ひえごはん えのき佃煮 キャベツと人参味噌汁 ムカレイの揚げ焼き かぼちゃの含め煮 | 水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／かたくり粉／米油／なたね油／自然塩 | 大豆しょうゆ／煮干し／削り節／まがれい／豚ひき肉 | えのきたけ／キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／西洋かぼちゃ／あさつき／りんごスティック | ひき肉野菜チャーハン りんごスティック | 20 土 | 鶏そぼろ丼 かぶの味噌汁 さつま芋青のりあえ ブロッコリーおかかあえ | 水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／自然塩 | 鶏ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／あおのり／きざみのり | かぶ／にんじん／ねぎ／ブロッコリー | 梅のりおにぎり にんじんチップ | | | | | |
| 6 土 | 鶏そぼろ丼 かぶの味噌汁 さつま芋青のりあえ ブロッコリーおかかあえ | 水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／自然塩 | 鶏ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／あおのり／きざみのり | かぶ／にんじん／ねぎ／ブロッコリー | 梅のりおにぎり にんじんチップ | 22 月 | ごはん 大根青菜の和風汁 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 れんこん人参きんぴら | 水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／こめみそ／甜菜糖／あまざけ／なたね油／自然塩 | 大豆しょうゆ／削り節／煮干し／さわら／米／大豆みそ／ちりめんじゃこ | だいこん／にんじん／こまつな／ねぎ／ゆず(果汁、生)／西洋かぼちゃ／れんこん／ごぼう | ゆかりとじゃこおにぎり ごぼうチップ | | | | | |
| 8 月 | きびごはん 大根青菜の和風汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘煮 れんこん人参きんぴら | 水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／こめみそ／甜菜糖／あまざけ／なたね油／自然塩 | 大豆しょうゆ／煮干し／さわら／米／大豆みそ／ちりめんじゃこ | だいこん／にんじん／こまつな／ねぎ／西洋かぼちゃ／れんこん／ごぼう | ゆかりとじゃこおにぎり ごぼうチップ | 23 火 | 人参ツナの炊き込みご飯 ジュリエンスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ | 精白米／米油／自然塩／米しょうゆ／塩麴／片栗粉／じゃがいも／豆乳／ヨーネーズ／米粉／ベーキングパウダー／甜菜糖 | ツナ缶／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／おから(新製法)／豆乳 | にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／しょうが／にんにく／とうもろこし缶詰(ホム)／ビュアココア／いちご | おからと米粉のケーキ 果物(いちご)  | | | | | |
| 9 火 | ごはん ジュリエンスープ 鶏肉の照り焼き じゃが芋揚げやき 人参しりしり | 精白米／自然塩／こめしょうゆ／なたね油／じゃがいも／米粉／甜菜糖／ベーキングパウダー | 煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／豆乳 | キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／にんにく／しょうが／ビュアココア／温州蜜柑(普通、生) | ココアの米粉蒸しパン 果物(みかん) | 24 水 | ひえごはん のり佃煮 白菜えのき味噌汁 鮭の塩麹焼き 金時豆甘煮 ほうれん草おかか和え | 精白米／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／塩麴／自然塩／ホワイトソルガムバスター／なたね油 | きざみのり／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／しろさけ／豚ひき肉 | はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／金時豆／ほうれん草／玉葱／トマトケチャップ／トマトビュレ | マカロニミートソース | | | | | |
| 10 水 | ひえごはん のり佃煮 白菜えのき味噌汁 鮭の塩麹焼き 金時豆甘煮 ほうれん草おかか和え | 精白米／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／塩麴／自然塩／ホワイトソルガムバスター／米油 | きざみのり／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／しろさけ／豚ひき肉 | はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／金時豆／ほうれん草／玉葱／トマトケチャップ／トマトビュレ | マカロニミートソース | 25 木 | きりまカレーライス 春雨スープ ブロッコリーナムル | 精白米／じゃがいも／米油／米しょうゆ／塩麴／片栗粉／春雨／自然塩／甜菜糖／黒砂糖／塩せんべい | 豚ひき肉／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／こんぶ／きな粉(大豆) | かぼちゃ／人参／玉葱／にんにく／しょうが／ケチャップ／トマトビュレ／人参ジュース／ねぎ／あさつき／ブロッコリー | 黒糖くずもち 紫芋せんべい  | | | | | |
| 11 木 | かぼちゃのカーレーライス 春雨スープ ブロッコリーナムル | 精白米／自然塩／塩麴／米しょうゆ／片栗粉／春雨／甜菜糖／なたね油／黒砂糖／塩せんべい | 豚ばら(脂身付)／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／こんぶ／きな粉(大豆) | かぼちゃ／玉葱／人参／しょうが／ケチャップ／トマトビュレ／人参ジュース／ねぎ／あさつき／ブロッコリー | 黒糖くずもち むらさき芋せんべい | 26 金 | きびごはん 大根と玉葱の味噌汁 ぎせい豆腐 じゃがいも甘辛煮 キャベツ青菜梅あえ | 精白米／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／塩麴／片栗粉／春雨／自然塩 | 煮干し／削り節／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／大豆しょうゆ／豆乳／こんぶ | だいこん／玉葱／チンゲンツァイ／あさつき／にんじん／キャベツ／こまつな／梅びしお | スイーツポテト カミカミ昆布 | | | | | |
| 12 金 | きびごはん 大根と玉葱の味噌汁 ぎせい豆腐 じゃがいも甘辛煮 キャベツ青菜梅あえ | 精白米／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／じゃがいも／さつま芋／豆乳マーガリン／自然塩 | 煮干し／削り節／鶏ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／大豆しょうゆ／豆乳／こんぶ | だいこん／玉葱／チンゲンツァイ／あさつき／にんじん／キャベツ／こまつな／梅びしお | スイーツポテト カミカミ昆布 | 27 土 | 鮭ごはん 白菜人参の味噌汁 里辛の含め煮 小松菜のりあえ | 精白米／自然塩／こめみそ／さといも／甜菜糖／こめしょうゆ／米粉／ベーキングパウダー／米油 | しろさけ／煮干し／削り節／大豆しょうゆ／きざみのり／豆乳 | はくさい／ねぎ／にんじん／こまつな／マーマレード(低糖度)／れんこん | 米粉のマーマレードケーキ れんこんチップ | | | | | |
| 13 土 | 鮭ごはん 白菜人参の味噌汁 里辛の含め煮 小松菜のりあえ | 精白米／自然塩／こめみそ／さといも／甜菜糖／こめしょうゆ／米粉／ベーキングパウダー／米油 | しろさけ／煮干し／削り節／大豆しょうゆ／きざみのり／豆乳 | はくさい／ねぎ／にんじん／こまつな／マーマレード(低糖度)／れんこん | 米粉のマーマレードケーキ れんこんチップ | <table><tr><td>月 平 均 栄 養 価</td><td>エネルギー 脂 質</td><td>513 kcal 10.9 g</td><td>タンパク質 食塩相当量</td><td>24.9 g 1.5 g</td></tr></table> | | | | | | 月 平 均 栄 養 価 | エネルギー 脂 質 | 513 kcal 10.9 g | タンパク質 食塩相当量 | 24.9 g 1.5 g |
| 月 平 均 栄 養 価 | エネルギー 脂 質 | 513 kcal 10.9 g | タンパク質 食塩相当量 | 24.9 g 1.5 g | | | | | | | | | | | | |
| 15 月 | ごはん 切干し大根えのき味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ごぼう人参炒め煮 ブロッコリーえごまあえ | 水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／えごま(乾) | 削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大豆しょうゆ／焼きのり／ちりめんじゃこ | 切干しだいこん／あさつき／えのきたけ／ごぼう／にんじん／ブロッコリー | ぼたぼた焼き ちりめんじゃこ | | | | | | | | | | | |

※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。
※乳児の給食量は幼児の80%、おやつは量は同量です。
※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

★12/16 誕生会メニュー ★12/22 冬至メニュー ★12/23 クリスマス会メニュー ★12/25 もちつき

※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。

※乳児の給食量は幼児の80%、おやつは量は同量です。

※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。

★12/16 誕生会メニュー ★12/22 冬至メニュー ★12/23 クリスマス会メニュー ★12/25 もちつき