

令和7年



久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳 バナナ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 もやしのじゃこ和え 味噌汁	豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 もやし チンゲン菜 人参 きゅうり しらす干し ごま 麩 わかめ	牛乳 メロンパン		428 kcal 18.1 g	411 kcal 17 g
2	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 大根炒めサラダ 味噌汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 酢 片栗粉 切り干し大根 しらす干し ごま油 青のり 玉葱 わかめ	牛乳 あんぱん		512 kcal 20.5 g	533 kcal 20.2 g
3	木	麦茶 食べる にぼし	ごはん 豚肉の西京焼き 中華きゅうり すまし汁	豚ロース 西京味噌 きゅうり セロリ 酢 ごま油 かまぼこ ねぎ	牛乳 チャー麺	中華麺 豚ひき肉 もやし にら	414 kcal 20.8 g	511 kcal 24.7 g
4	金	牛乳 バナナ	バターロール タンドリーチキン カラフルサラダ ポトフスープ	鶏もも肉 ヨーグルト 生姜 ケチャップ ソース カレー粉 コーン 赤ピーマン 枝豆 きゅうり 酢 油 魚肉ソーセージ 人参 玉葱 じゃが芋	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ 揚げ玉 かまぼこ めんつゆ	472 kcal 23 g	463 kcal 23.6 g
5	土	麦茶 ぱりんこ	チキンライス じゃが芋としめじのサラダ オニオンスープ	米 鶏もも肉 バター 玉葱 コーン ケチャップ じゃが芋 しめじ インゲン ベーコン マヨドレ 酢 玉葱 パセリ	牛乳 ウエハース カルシウムせんべい		475 kcal 14.5 g	570 kcal 17.3 g
7	月	麦茶 食べる 煮干し	ちらし寿司 じゃが芋の天ぷら 凍り豆腐とひじきの含め煮 七夕そうめん汁	米 すしのこ 酢 蒟蒻 ごぼう たけのこ 人参 蓮根 いんげん でんぶ のり 卵 じゃが芋 薄力粉 油 高野豆腐 ひじき 人参 かつお節 そうめん ねぎ 人参	牛乳 七夕ゼリー 星たべよ		378 kcal 15 g	461 kcal 17.2 g
8	火	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 白身魚のオーロラソースがけ 切り干しサラダ すまし汁	カレイ 片栗粉 油 ピーマン 玉葱 コーン ケチャップ マヨドレ 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 ごま油 えのき にら	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	423 kcal 19.9 g	517 kcal 25.8 g
9	水	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめと竹輪のスープ	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 酢 ごま油 わかめ 竹輪 ねぎ ごま	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	490 kcal 21 g	488 kcal 21.1 g
10	木	牛乳 オレンジ	ビビンバ丼 牛乳寒天 レタススープ	米 豚挽 チンゲン菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく 酢 ごま油 牛乳寒天の素 牛乳 パイン缶 レタス 玉葱 トマト	牛乳 クリームパン		527 kcal 20.2 g	550 kcal 19.8 g
11	金	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋とレタスのサラダ 味噌汁	鶏もも肉 じゃが芋 レタス いんげん マヨドレ ベーコン 酢 人参 玉葱	牛乳 ココアワッフル ウエハース		404 kcal 16.4 g	469 kcal 19.6 g
12	土	麦茶 マリー ビスケット	スパゲッティきこり風 コーンブロッコリー わかめスープ	スパゲッティ ツナ しめじ えのき 玉葱 トマト缶 ケチャップ グリンピース ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	牛乳 ケーキドーナッツ ハッピーターン		592 kcal 23.4 g	608 kcal 23.9 g
14	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 青椒肉絲 シーチキンサラダ セロリスープ	豚もも ピーマン もやし たけのこ 片栗粉 ごま油 ツナ キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨドレ セロリ 卵	牛乳 クラッカーサンド バナナ	いちごジャム クラッカー クリームチーズ	512 kcal 19.6 g	567 kcal 21.3 g
15	火	牛乳 バナナ	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 鉄骨サラダ 味噌汁	豚もも なす 玉葱 人参 ごま油 片栗粉 ひじき しらす干し 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 ごま油 マヨドレ 豆腐 油揚げ ねぎ	牛乳 ホットドック	コッペパン キャベツ ウインナー ケチャップ	532 kcal 22 g	537 kcal 22.2 g