

令和7年



久良岐保育園

| 日  | 曜日 | 1.2歳児<br>朝おやつ           | 給食                                        | 食材                                                                                    | おやつ                        | 食材                                   | 1.2歳児<br>エネルギー<br>たんぱく質 | 3.4.5歳児<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|----|----|-------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1  | 土  | 麦茶<br>ウエハース             | 肉味噌丼<br>ごまキャベツ<br>味噌汁                     | 米 豚挽 人参 玉葱 片栗粉<br>キャベツ 人参 すりごま<br>なす 玉葱                                               | 牛乳<br>芋ようかん                |                                      | 477 kcal<br>18.5 g      | 526 kcal<br>22.2 g        |
| 4  | 火  | 麦茶<br>ヨーグルト<br>(きなこ)    | ごはん<br>マーボ豆腐<br>ナムル風煮びたし<br>わかめと竹輪のスープ    | 豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜<br>ごま油 片栗粉<br>小松菜 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油<br>わかめ 竹輪 ねぎ ごま                | 牛乳<br>ホットドック               | コッペパン ウインナー<br>キャベツ ケチャップ            | 457 kcal<br>19.7 g      | 549 kcal<br>23.5 g        |
| 5  | 水  | 牛乳<br>バナナ               | 黒糖パン<br>ミートグラタン<br>じゃこ和え<br>キャベツスープ       | チーズ マカロニ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン<br>トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉<br>しらす干し 人参 切干大根 きゅうり ごま油<br>キャベツ 玉葱 パセリ | 牛乳<br>すいとん                 | 薄力粉 人参 ねぎ<br>かまぼこ                    | 386 kcal<br>17.4 g      | 396 kcal<br>17.7 g        |
| 6  | 木  | 牛乳<br>オレンジ              | ごはん<br>白菜と豚肉の蒸し煮<br>さつま芋のごま和え<br>なめこ汁     | 豚もも にんにく 白菜 玉葱 人参<br>さつま芋 ごま<br>なめこ 豆腐 ねぎ                                             | 牛乳<br>プルーン入り<br>ココア蒸しパン    | ミックス粉 豆乳<br>ココア プルーン                 | 472 kcal<br>19.9 g      | 482 kcal<br>19.9 g        |
| 7  | 金  | 麦茶<br>食べる<br>煮干し        | カレーライス<br>ひじきサラダ<br>バナナ                   | 米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ<br>ひじき 鶏胸 大豆 人参 すりごま マヨドレ 酢                                    | 麦茶<br>コーンフロスト<br>フルーツグラノーラ | コーンフロスト 牛乳                           | 458 kcal<br>16.6 g      | 558 kcal<br>19.3 g        |
| 8  | 土  | 麦茶<br>ぱりんこ              | チキンライス<br>ポテトサラダ<br>ほうれん草スープ              | 米 鶏もも バター 玉葱 コーン ケチャップ<br>じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ 酢<br>ほうれん草 玉葱                             | 牛乳<br>マリービスケット<br>ぱりんこ     |                                      | 409 kcal<br>13.1 g      | 485 kcal<br>15.6 g        |
| 10 | 月  | 麦茶<br>ヨーグルト<br>(いちごジャム) | ごはん<br>豚肉と野菜の味噌煮<br>チンゲン菜の炒め風サラダ<br>味噌汁   | 豚もも 里芋 大根 人参<br>チンゲン菜 もやし しらす干し ごま油<br>もやし にら 油揚げ                                     | 牛乳<br>パイン缶入り<br>フルーツゼリー    |                                      | 440 kcal<br>19.4 g      | 460 kcal<br>20.6 g        |
| 11 | 火  | 麦茶<br>バナナ               | ごはん<br>豚レバーのかりん揚げ<br>納豆和え<br>すまし汁         | 豚レバー 牛乳 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま<br>ケチャップ ソース<br>ほうれん草 人参 もやし 納豆<br>かまぼこ ねぎ                   | 牛乳<br>マカロニきなこ              | マカロニ きなこ                             | 437 kcal<br>19.2 g      | 506 kcal<br>23.9 g        |
| 12 | 水  | 牛乳<br>オレンジ              | ごはん<br>すき焼き風<br>大根炒めサラダ<br>味噌汁            | 豚もも 白菜 人参 玉葱 しらたき 焼き豆腐<br>大根 大根葉 しらす干し ごま油 青のり<br>焼き麩 わかめ 油揚げ                         | 牛乳<br>パンプディング              | 食パン 牛乳<br>バター 卵 干しぶどう                | 539 kcal<br>24.3 g      | 565 kcal<br>25 g          |
| 13 | 木  | 麦茶<br>食べる<br>煮干し        | ごはん<br>筑前煮<br>シーチキンサラダ<br>味噌汁             | 鶏もも 人参 大根 れんこん ごぼう<br>舞茸 こんにやく 竹輪<br>ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨドレ<br>小松菜 油揚げ             | 牛乳<br>メロンパン                |                                      | 392 kcal<br>15.2 g      | 487 kcal<br>17.8 g        |
| 14 | 金  | 牛乳<br>バナナ               | ちらし寿司<br>鮭の塩焼き<br>小松菜ともやしのごま和え<br>すまし汁    | 米 すしのこ 酢 こんにやく ごぼう たけのこ<br>人参 れんこん いんげん でんぶ のり 卵<br>鮭<br>小松菜 もやし すりごま<br>花麩 長葱        | 牛乳<br>ふかし芋                 | さつま芋                                 | 461 kcal<br>25.9 g      | 451 kcal<br>26.9 g        |
| 15 | 土  | 麦茶<br>マリー<br>ビスケット      | ハヤシライス<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>バナナ          | 米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ<br>ブロッコリー コーン 酢 オリーブオイル                                        | 牛乳<br>麦ふぁー<br>カルシウムせんべい    |                                      | 531 kcal<br>17 g        | 605 kcal<br>20.2 g        |
| 17 | 月  | 麦茶<br>ヨーグルト<br>(白桃)     | バターロール<br>鶏肉とブロッコリーのケチャップ<br>鉄骨サラダ<br>味噌汁 | 鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー<br>ケチャップ<br>ひじき しらす干し 人参 きゅうり 切干大根 酢<br>マヨドレ ごま油<br>さつま芋 長葱        | 牛乳<br>ペペロンチーノ              | スパゲッティ キャベツ<br>しらす干し にんにく<br>オリーブオイル | 410 kcal<br>20.2 g      | 512 kcal<br>26.5 g        |