

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	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 松風焼き 小松菜とハムの胡麻和え 味噌汁	鶏もも挽 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま 小松菜 もやし 人参 コーン ハム すりごま ニラ 卵	牛乳 大学芋	さつま芋 油 酢 水あめ ごま	452 kcal 19.6 g	537 kcal 23.0 g
2	火	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐とエビのケチャップ 大根炒めサラダ 厚揚げとろみスープ	豚挽 豆腐 エビ 人参 玉葱 ケチャップ トマト缶 片栗粉 油 切干大根 しらす干し ごま油 青のり 生揚げ 豚挽 もやし 人参 ねぎ 片栗粉	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 プルーン ココア	532 kcal 20.4 g	561 kcal 21.2 g
3	水	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの白和え いもこ汁	鶏もも ひじき 人参 つき蒟蒻 いんげん ほうれん草 木綿豆腐 すりごま 練りごま 里芋 しめじ ねぎ 蒟蒻	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 ニラ もやし	486 kcal 23.3 g	516 kcal 24.6 g
4	木	麦茶 食べる にぼし	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 牛乳 生姜 片栗粉 油 ごま すりごま ケチャップ ソース ほうれん草 人参 もやし 納豆 麩 わかめ 玉葱	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	411 kcal 18.3 g	501 kcal 21.6 g
5	金	牛乳 りんご オレンジ	ごはん 豚肉の柳川風 さつま芋のごま和え 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 人参 玉葱 しらたき さつま芋 ごま 小松菜 油揚げ	牛乳 フルーツゼリー	フルーツゼリーの素 パイン缶	491 kcal 19.8 g	501 kcal 20.3 g
6	土	麦茶 ウエハース	三色ごはん ごまキャベツ 味噌汁	米 鶏もも挽 卵 いんげん キャベツ 人参 すりごま 豆腐 えのき	牛乳 ウエハース カルシウムせんべい		508 kcal 21.3 g	580 kcal 25.9 g
8	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 白身魚の西京焼き 五目きんぴら すまし汁	カレイ 西京味噌 ごぼう 人参 蓮根 いんげん 蒟蒻 油揚げ ごま油 ごま ねぎ わかめ	牛乳 揚げ芋	じゃが芋 ミックス粉 豆乳 油 ケチャップ	462 kcal 19.8 g	518 kcal 22.1 g
9	火	牛乳 バナナ	茶めし おでん じゃこ和え みかん	米 がんもどき さつま揚げ つみれ ちくわぶ 竹輪 大根 蒟蒻 昆布 しらす干し 人参 大根 きゅうり ごま油	麦茶 きなこヨーグルト	ヨーグルト きなこ コーンフレーク	462 kcal 19.8 g	518 kcal 22.1 g
10	水	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 和風サラダ 味噌汁	豚もも 焼き豆腐 白菜 人参 玉葱 しらたき キャベツ きゅうり わかめ ごま 酢 オリーブ油 さつま芋 ねぎ	牛乳 おからクッキー	おから 薄力粉 卵 バター ごま	570 kcal 20.5 g	625 kcal 21.4 g
11	木	麦茶 食べる にぼし	ビビンバ丼 牛乳寒天 チンゲン菜スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 酢 生姜 にんにく ごま油 牛乳寒天の素 牛乳 パイン缶 チンゲン菜 卵	牛乳 クリームパン		440 kcal 17.3 g	539 kcal 20.2 g
12	金	牛乳 干し芋	バターロール 鶏肉とブロッコリーのケチャップ かぼちゃサラダ かぶのスープ	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー ケチャップ かぼちゃ きゅうり マヨドレ かぶ かぶ葉	麦茶 チーズおかか おむすび	米 チーズ かつお節 のり	470 kcal 19.5 g	497 kcal 21.9 g
13	土	麦茶 カルシウム せんべい	カレーライス マカロニサラダ バナナ	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ マカロニ きゅうり ハム 卵 マヨドレ	麦茶 カップヨーグルト マリービスケット		478 kcal 16.3 g	521 kcal 18.9 g
15	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鮭の野菜あんかけ 鉄骨サラダ すまし汁	鮭 玉葱 人参 ピーマン えのき バター 片栗粉 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 酢 ごま油 マヨドレ 豆腐 えのき ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	397 kcal 22.1 g	481 kcal 27.0 g