

令和7年度

認定こども園 東雲幼稚園

		Π	主な食材とその		□ □ □ □ □ □ □		おやつ	
	曜	献立名			の働き	未満児	03 1	ر د ا
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)	付け合わせ	未満児(9時)	全園児(3時)
1	火	キャベツバーグ・ポテトサラダ もやしとわかめのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・卵・牛乳 脱脂粉乳・ハム	冷凍ミックスベジタブル・わかめ クリームコーン缶・オレンジ		レタス	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
2	水	鮭の甘みそ焼き・ブロッコリーのごま酢和え 白菜と卵のすまし汁・パイン缶	鮭・ちくわ・油揚げ 卵	ブロッコリー・人参・白菜 パイン缶	砂糖•ごま•片栗粉	春色ご飯	豆乳•お菓子	牛乳・お菓子
3	木	豆乳ポトフ・豚肉と玉ねぎのソテー マカロニサラダ・バナナ	鶏もも肉・豆乳・豚肉 ハム	玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・バナナ	じゃがいも・片栗粉 マカロニ・マヨネーズ	ミニトマト	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳•お菓子
4	金	豚丼・中華風冷奴・もやしとわかめのナムル 白菜とあさりのみそ汁・キウイフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐・油揚げ ハム・冷凍あさりむき身 脱脂粉乳	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ 人参・ねぎ・もやし・わかめ 白菜・キウイフルーツ	片栗粉•ごま油•ごま	焼きギョーザ	麦茶•お菓子	牛乳 いちご蒸しパン
5	土	ひじき入り卵焼き・ふきのみそきんぴら 大豆となすのみそ汁・りんご	卵・鶏ひき肉・牛乳・脱脂粉乳 冷凍むきえび・豚肉・油揚げ 大豆水煮缶・木綿豆腐	人参・玉ねぎ・ひじき・なす ふき水煮・ねぎ・りんご	三温糖・油 糸こんにゃく	ボイルウィンナー	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
6			€***********************					
7	月	ポークカレー・ツナサラダ・ボイルウィンナー 福神漬け・豆腐と卵のスープ・みかん缶	豚肉・脱脂粉乳・ツナ缶 ウィンナー・卵・絹ごし豆腐 かにかま	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり 福神漬け・ねぎ・みかん缶	じゃがいも•片栗粉 マヨネーズ	ピースご飯	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
8	火	醤油ラーメン・煮玉子・焼きギョーザ 白菜とほうれん草の塩ごま和え・いちご	豚肉・卵 冷凍ギョーザ	もやし・にら・人参・コーン 白菜・ほうれん草・いちご	中華麺•砂糖•ごま	じゃこおにぎり	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
9	水	厚揚げの炒め物・いんげんのごまみそ和え かぼちゃとわかめのみそ汁・バナナ	厚揚げ•豚ひき肉 脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・にら・しめじ いんげん・かぼちゃ・わかめ バナナ	ごま油・片栗粉・ごま 砂糖	鮭フレーク	麦茶 ミニソーセージ	牛乳•お菓子
10	木	たらの磯辺焼き・れんこんのきんぴら 切干大根とチンゲン菜のみそ汁・キウイフルーツ	たら・豚肉・油揚げ 脱脂粉乳	青のり・れんこん水煮・人参 ピーマン・切干大根 チンゲン菜・キウイフルーツ	片栗粉•油•ごま油 砂糖	ミートボール	豆乳•お菓子	牛乳 あさりおにぎり
11	金	鶏ののり唐揚げ・ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁・りんご	鶏もも肉・かつお節 油揚げ・脱脂粉乳	刻みのり・ブロッコリー・人参 大根・りんご	片栗粉•油 さつまいも	しいたけご飯	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
12	Ϊ	豆乳コーン鍋・豚肉と野菜のカレー炒め 粉ふきいも・オレンジ	鶏もも肉・絹ごし豆腐 豆乳・豚肉	キャベツ・人参・えのきたけ クリームコーン缶・玉ねぎ ピーマン・青のり・オレンジ	片栗粉•じゃがいも	ソーセージソテー	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
13				°* & \$\$\%	***	₽ <u>0</u> .*6€)°**	
14	月	ポークビーンズ・小松菜のサラダ わかめとキャベツのスープ・バナナ	豚肉・大豆水煮缶 ベーコン	玉ねぎ・人参・ホールトマト缶 粉パセリ・小松菜・もやし・ねぎ わかめ・キャベツ・バナナ	じゃがいも•砂糖 マヨネーズ•ごま	ピラフ	麦茶•お菓子	牛乳・お菓子
15	火	春野菜の豚汁・納豆野菜和え チキンナゲット・りんご	豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳 冷凍チキンナゲット ひきわり納豆・ハム	キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ アスパラ・小松菜・もやし りんご	じゃがいも・マヨネーズ 糸こんにゃく	玉子豆腐	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
16	水	さばの塩麹焼き・大根と厚揚げのみそ汁 アスパラとキャベツのごま和え・いちご	さば•厚揚げ 脱脂粉乳	アスパラ・キャベツ・大根 人参・いちご	ごま	トマト	麦茶•お菓子	牛乳 おからドーナツ
17	木	お弁当の日				Çış.	豆乳•お菓子	牛乳・お菓子
18	金	中華風ローストチキン・ワンタンスープ 切干大根とハムの中華風サラダ・キウイフルーツ	豚ひき肉・なると	人参・もやし・しいたけ・ねぎ キウイフルーツ	砂糖・ごま・ごま油 ワンタンの皮	中華風冷奴	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
19	土	豚肉とキャベツのすき焼き風煮物・オレンジ きゅうりのごま昆布和え・じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉・焼き豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ 人参・きゅうり・塩昆布・ねぎ わかめ・オレンジ	砂糖•ごま じゃがいも	磯納豆	麦茶•お菓子	牛乳・お菓子
20			اً ع	Z		Q		
21	月	豆乳クラムチャウダー・豚肉の香味焼き ひじきとほうれん草のサラダ・オレンジ	冷凍あさりむき身 豆乳・豚肉	玉ねぎ・人参・もやし・ひじき クリームコーン缶 ほうれん草・オレンジ	じゃがいも•ごま マヨネーズ	トマトご飯	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
22	火	鶏むね肉のふっくら焼き・豆腐のすまし汁 チンゲン菜のしらすサラダ・バナナ	鶏むね肉•しらす干し 木綿豆腐	チンゲン菜・キャベツ いんげん・わかめ・バナナ	砂糖•油•片栗粉	粉ふきいも	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳•お菓子
23	水	ナポリタンスパゲティ・キウイフルーツ ブロッコリーのミモザサラダ・野菜コーンスープ	鶏もも肉・ハム・卵 豆乳	玉ねぎ・人参・クリームコーン缶 ビーマン・マッシュルーム缶 プロッコリー・キウイフルーツ	スパゲティ・砂糖 マヨネーズ・じゃがいも	鮭わかめおにぎり	豆乳•お菓子	牛乳•お菓子
24	木	キッズマーボー豆腐•春巻き ほうれん草のナムル•りんご	木綿豆腐・冷凍春巻き 豚ひき肉・ひきわり納豆 脱脂粉乳	ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・コーン・りんご	砂糖・片栗粉・ごま油 ごま・油	チャーハン	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
25	金	たけのこご飯・アスパラバーグ・いちご パスタサラダ・にらと豆腐のかきたま汁	鶏むね肉・油揚げ・卵・パン粉 豚ひき肉・牛乳・脱脂粉乳 ツナ缶・木綿豆腐	細竹水煮・人参・干ししいたけ 玉ねぎ・アスパラ・きゅうり コーン・にら・いちご	米・もち米・サラスパ マヨネーズ・片栗粉		麦茶•お菓子	牛乳 豆腐ガトーショコラ
26	土	参 観 日・P T A 総 会	※ 預かり	ク希望の方は、 オ	3弁当の日 となり	ります。	麦茶•お菓子	
27					D COM N	₹000 €	1 (m)	
28	月	カレー味肉じゃが・もやしのごまサラダ 五目かきたま汁・オレンジ	豚肉・ハム・卵	玉ねぎ・人参・グリンピース もやし・きゅうり・チンゲン菜 わかめ・オレンジ	じゃがいも•砂糖 ごま•片栗粉	キャンディチーズ	麦茶•お菓子	牛乳•お菓子
29	火	昭 和 の 日		######################################	£4.	30, E	<u> </u>	
30	水	たけのこと豚肉の炒め物・切干大根のツナサラダ じゃがいもとあさりのみそ汁・バナナ	豚肉・ツナ缶・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	孟宗竹水煮・キャベツ・人参 切干大根・きゅうり・玉ねぎ いんげん・バナナ	砂糖•じゃがいも	かにシューマイ	麦茶•お菓子	牛乳・お菓子
;===								

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

- ○毎日、お弁当に『食べきれる量のご飯』を入れて持たせてください。○ご飯は『白飯』でお願いします。
- ○ご飯は『白飯』でお願いします。 ふりかけや、納豆等、ご飯にかけるメニューは、 献立に含まれています。
- ◎麺類の日は『少な目のご飯』か『小さめおにぎり』 でお願いします。

- ・具を入れても構いませんが、おにぎりが大きくなり すぎないようお願いします。
- ・混ぜご飯や炊き込みご飯等で握っても構いませんが、 麺類の日は塩分量が増えるため、味が濃くならないよ うに気をつけましょう。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	409	361	508	487
たんぱく質(g)	20.5	19.5	20.3	20.1
脂 質(g)	17.1	17.0	15.3	17.1
食 塩(g)	1.6	1.6	1.6	1.5

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。

家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎ 献立表は、都合により変更になることがあります。

★桜組・竹組・松組にお願いします☆25日(金)は誕生会です。ご飯はいりません。お箸とおしぼりを持たせてください。

