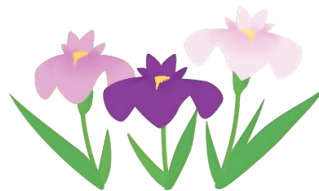




給食献立表



令和7年

今月の目標 : バランスよく食べる習慣を身につける。

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	木	魚のみぞれ煮 白菜サラダ 味噌汁	スキムミルク きな粉ラスク	あこうだい・ロースハム・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・きな粉	中ざら糖・米ぬか油・ごま油・三温糖 じゃがいも・食パン・マーガリン	大根・はくさい・きゅうり・にんじん・わかめ たまねぎ	
2	金	鶏のスパイス焼き 卵サラダ 味噌汁	スキムミルク にんじんスコーン	鶏もも・鶏卵・かにかま 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	車糖・じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・パルメザンチーズ	しょうが・きゅうり・えのきたけ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こまつな にんじん・レーズン	
7	水	野菜ごろごろカレー フルーツサラダ	スキムミルク マカロニあべかわ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 きな粉	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶・パイナップル缶 干しぶどう	
8	木	肉じゃが 酢の物 味噌汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン	豚もも・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 緑豆はるさめ・三温糖・ホットケーキミックス 黒砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース カットわかめ・きゅうり・なつみかん缶 えのきたけ・こねぎ・西洋かぼちゃ	
9	金	【親子遠足】 					
10	土	野菜うどん 納豆ほうれん草 オレンジ	牛乳 甘辛せんべい	鶏もも・焼き竹輪・かつお節 しらす干し・納豆・普通牛乳	干しうどん・せんべい	たまねぎ・にんじん・りよくとうもやし キャベツ・こねぎ・乾しいたけ・ほうれんそう パレンシアオレンジ	
12	月	大豆の五目煮 チキンナゲット バナナ	スキムミルク ココアケーキ	鶏もも・蒸しかまぼこ・だいず チキンナゲット・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・薄力粉 バター・三温糖	にんじん・ごぼう・たけのこ・乾しいたけ バナナ	
13	火	チキンカツ キャベツサラダ たまごスープ	スキムミルク かぼちゃ蒸しパン	鶏もも・鶏卵・シーチキン・脱脂粉乳 普通牛乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油・三温糖	キャベツ・きゅうり・りんご・スイートコーン缶詰 たまねぎ・カットわかめ・にんじん 西洋かぼちゃ	
14	水	魚のムニエル ひじきサラダ けんちん汁	スキムミルク サーターアング ギー	まごがれい・まぐろ缶・鶏もも 油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵	米ぬか油・薄力粉・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・黒砂糖	きゅうり・りよくとうもやし・ほしひじき にんじん・大根・乾しいたけ・たまねぎ ごぼう・こねぎ	
15	木	チーズハンバーグ ダイコンサラダ 野菜スープ	スキムミルク シュガートースト	豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・普通牛乳 かつお缶・脱脂粉乳	パン粉・マヨネーズ・食パン グラニュー糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・大根・きゅうり・りんご スイートコーン缶・キャベツ・りよくとうもやし えのきたけ	
16	金	親子煮 じゃこサラダ りんご	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏もも・蒸しかまぼこ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳・煮干し	中ざら糖・米ぬか油・米 わかめご飯	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ スイートコーン缶・りんご・味付けのり	
17	土	野菜ラーメン 小松菜のナムル オレンジ	牛乳 ビスケット	豚ひき肉・しらす・普通牛乳	中華めん 米ぬか油・ごま油・ビスケット	キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもやし・こねぎ・スイートコーン缶 こまつな・パレンシアオレンジ	
19	月	大豆とひき肉のドライカレー 中華サラダ	スキムミルク ふくれ菓子	牛ひき肉・豚ひき肉・だいず・ささ身 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・米ぬか油・薄力粉・三温糖 ごま油・緑豆はるさめ・中力粉 黒砂糖・はちみつ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく しょうが・きゅうり・りよくとうもやし みかん缶	
20	火	揚げじゃがいものそぼろ煮 ほうれん草ともやしナムル 味噌汁	スキムミルク ホットケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム	じゃがいも・中ざら糖・かたくり粉 米ぬか油・ごま油・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ メープルシロップ	にんじん・グリーンピース・たまねぎ ほうれんそう・りよくとうもやし・わかめ えのきたけ・こねぎ	
21	水	麻婆豆腐 人参サラダ バナナ	スキムミルク チーズ蒸しパン	鶏ひき肉・木綿豆腐・シーチキン 脱脂粉乳・鶏卵・プロセスチーズ 普通牛乳	かたくり粉・ごま油・マヨネーズ 薄力粉・さつまいも・三温糖	たまねぎ・にんじん・こねぎ・乾しいたけ しょうが・きゅうり・バナナ	
22	木	魚の生姜煮 ブロッコリーの胡麻和え さつまい汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ごまさば・鶏もも・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	中ざら糖・ごま・じゃがいも・米	しょうが・根深ねぎ・ブロッコリー・大根 にんじん・たまねぎ・こねぎ・味付けのり わかめ	
23	金	【誕生会】 ～鯉のぼりランチ～ オムライス 鶏の唐揚げ コールスロー 野菜スープ オレンジ	カルピス ミニたい焼き	鶏もも・鶏卵・ロースハム 乳酸菌飲料	三温糖・米・かたくり粉 シーザードレッシング・ミニたい焼き	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご スイートコーン・りよくとうもやし・えのきたけ パレンシアオレンジ	
24	土	コーンシチュー スパゲッティサラダ りんご	牛乳 せんべい	鶏もも・普通牛乳・かにかま	じゃがいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ せんべい	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・スイートコーン・きゅうり・りんご	
26	月	五目野菜の中華煮 納豆 バナナ	スキムミルク チーズトースト	豚もも・ブラックタイガー 蒸しかまぼこ・うずら卵 納豆・脱脂粉乳 プロセスチーズ	かたくり粉・米ぬか油・食パン マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 乾しいたけ・たけのこ・バナナ	
27	火	豆腐ハンバーグ ツナサラダ 中華スープ	スキムミルク レモンケーキ	木綿豆腐・鶏ひき肉・まぐろ缶詰 鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	やまといも・パン粉・三温糖・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 薄力粉・バター	にんじん・たまねぎ・れんこん・乾しいたけ ほしひじき・こねぎ・きゅうり・こまつな えのきたけ・レモン	
28	水	ジャーマンポテト ごまキャベツ ワカメスープ	スキムミルク 黒ごまドーナツ	豚もも・鶏卵・焼き竹輪・脱脂粉乳 木綿豆腐・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 三温糖・ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ	
29	木	魚の野菜あんかけ ほうれん草と卵のスープ バナナ	スキムミルク 丸ぼうろ	まがれい・鶏卵・脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・薄力粉 はちみつ・黒砂糖・重曹	にんじん・えのきたけ・りよくとうもやし こまつな・たまねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮・ほうれんそう・バナナ	
30	金	スパニッシュオムレツ 野菜きんぴら 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏卵・ベーコン・普通牛乳・クリーム しらす干し・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・煮干し	じゃがいも・米ぬか油・三温糖・ごま ごま油・米・わかめご飯の素	たまねぎ・にんじん・パセリ・ごぼう・大根 れんこん・たけのこ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・味付けのり	
31	土	ちゃんぽん 三色ナムル りんご	牛乳 せんべい	豚もも・バナメイエビ 蒸しかまぼこ・普通牛乳	中華めん・米ぬか油・ごま・ごま油 せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもやし・こねぎ・スイートコーン 乾しいたけ・ほうれんそう・りんご	

(※ このマークの日はご飯はいりません)