



令和 7 年

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 土	スタミナラーメン きゅうりのカリカリ	~~ヨーグルト~~ 牛乳 パン	プレーンヨーグルト・ぶた もも・普通牛乳	中華めん・片栗粉・サラダ油 ・砂糖・ごま油・パン (市販 用)	にんじん・キャベツ・かぼちゃ・に ら・きゅうり
3 月	ちらし寿司 ひな祭りサラダ 菜の花スープ 梅	牛乳 プチカステラ カルピス ひなあられ	普通牛乳・若鶏もも・蒸し かまぼこ・乾いんげんまめ ・鶏卵・木綿豆腐・削り節 ・乳酸菌飲料	カステラ・強化米・いりごま ・砂糖・じゃがいも・マヨネ ーズ・ひなあられ (関西風)	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・ たけのこ水煮缶詰・干しいたけ・ まこんぶ・たまねぎ・きゅうり・和 種なばな (花らい・茎、生)・いち ご
4 火		~~バナナ~~ 牛乳 みかんサンド	普通牛乳・生クリーム	食パン (市販用)	バナナ・みかん
5 水	エビカレー 元気サラダ	牛乳 せんべい ~~スキムミルク (全児)~~ バナナ (3時) クラッカー	普通牛乳・ブラックタイガ ー・鶏卵・ロースハム・削 り節・脱脂粉乳	甘辛せんべい・薄力粉・パン 粉・じゃがいも・強化米・サ ラダ油・砂糖・スナッククラ ッカー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・き ゅうり・トマト・コーン缶詰粒・塩 昆布・バナナ
6 木	麻婆焼きそば 味噌汁 (油揚げ・じゃが芋・わかめ)	~~ブルーチェ~~ 牛乳 塩パン	ブルーチェ・普通牛乳・牛 ひき肉・ぶたひき肉・木綿 豆腐・煮干し (いりこ) ・油揚げ・みそ	砂糖・片栗粉・ごま油・中華 めん・じゃがいも・強力粉・ 薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・にら・干し しいたけ・しょうが・にんにく・葉ね ぎ・生わかめ
7 金	ご飯 魚のオランダ揚げ ボイルキャベツ 味噌汁 (豆腐・里芋・ほうれん草) りんご	牛乳 クッキー お茶 芋ぜんざい	普通牛乳・しら・鶏卵・ みそ・木綿豆腐・煮干し (い りこ)・あずき	クッキー・強化米・薄力粉・ さといも・砂糖・さつまいも	生しいたけ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・キャベツ・葉ね ぎ・ほうれんそう・りんご
8 土	木の葉丼 味噌汁 (厚揚げ・もやし)	~~もも缶~~ 牛乳 お菓子	蒸しかまぼこ・さつま揚げ ・鶏卵・煮干し (いりこ) ・生揚げ・みそ・普通牛乳	砂糖・強化米・小麦粉あられ	もも缶詰・たまねぎ・干しいたけ ・切りみつば・だいずもやし・葉ね ぎ
10 月	ご飯 ポテトときのこのミルククリームスープ 小魚サラダ	牛乳 卵ボーロ ~~スキムミルク (全児)~~ かつぱえびせん	普通牛乳・ベーコン・生ク リーム・しらす干し・脱脂 粉乳	衛生ボーロ・強化米・有塩バ ター・じゃがいも・ポテトチ ップス・サラダ油・砂糖・小 麦粉あられ	にんじん・たまねぎ・マッシュルー ム水煮缶詰・ぶなしめじ・パセリ・ コーン缶詰クリーム・こまつな
11 火	ハンバーガー (手作りパン) フライドポテト 玉ねぎと卵のコンソメスープ ゼリー	~~プリン~~ 牛乳 デコレーションホットケー ーキ	牛ひき肉・ぶたひき肉・普 通牛乳・鶏卵・プロセスチ ーズ・生クリーム	カスタードプリン・サラダ油 ・パン粉・強力粉・砂糖・無 塩バター・フライドポテト・ ゼリー・ホットケーキミックス	たまねぎ・レタス・いちご・みかん 缶詰
12 水	ご飯 辛煮 ごま酢和え オレンジ	牛乳 クラッカー ~~スキムミルク (全児)~~ 小倉トースト	普通牛乳・油揚げ・脱脂粉 乳・こしあん	スナッククラッカー・強化米 ・さといも・こんにゃく・砂 糖・いりごま・食パン (市販 用)・無塩バター	根深ねぎ・ぶなしめじ・きゅうり・ キャベツ・カットわかめ・にんじん ・オレンジ
13 木	ご飯 ブロッコリー入り野菜炒め 味噌汁 (油揚げ・豆腐・えのき・わかめ)	牛乳 おととと お茶 いもフライ	普通牛乳・ベーコン・油揚 げ・木綿豆腐・みそ・煮干 し (いりこ)・鶏卵	スナッククラッカー・強化米 ・サラダ油・無塩バター・じ ゃがいも・薄力粉・パン粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブ ロccoli・コーン缶詰粒・えのき たけ・生わかめ・葉ねぎ
14 金	ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き すまし汁 (豆腐・小松菜・かまぼこ・えのき バナナ)	~~みかん缶~~ スキムミルク (全児) 米粉の焼きドーナツ	べにざけ・みそ・木綿豆腐 ・蒸しかまぼこ・煮干し (い りこ)・脱脂粉乳・絹ご し豆腐	強化米・マヨネーズ・サラダ 油・砂糖・米粉・無塩バター	みかん缶詰・キャベツ・たまねぎ・ こまつな・えのきたけ・生わかめ・ バナナ
15 土	スープパグッティ (ベーコン) ちぎりキャベツサラダ	牛乳 ビスコ 牛乳 パン	普通牛乳・ベーコン・生ク リーム	ビスケット・サラダ油・スパ グッティ・ごま油・パン (市 販用)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ 青ピーマン・キャベツ・焼きのり
17 月	ご飯 いものこ汁 小松菜のごま酢和え	~~ブルーチェ~~ 牛乳 チーズ蒸しパン (クリームチー ーズ)	ブルーチェ・普通牛乳・若 鶏もも・油揚げ・みそ・蒸 しかまぼこ・クリームチー ーズ・鶏卵	強化米・さといも・しらたき ・いりごま・砂糖・蒸しパン ミックス・有塩バター	なめこ・まいたけ・根深ねぎ・こま つな・にんじん・だいずもやし
18 火	ご飯 イカメンチ ボイルブロッコリー 味噌汁 (豆腐・南瓜・わかめ) りんご	牛乳 さやえんどう ~~スキムミルク (全児)~~ クラッカーのカナッペ	普通牛乳・けんさきいか・ 木綿豆腐・みそ・煮干し (い りこ)・脱脂粉乳・生ク リーム・ツナ缶詰・プロセ スチーズ・ロースハム	小麦粉あられ・強化米・薄力 粉・サラダ油・スナッククラ ッカー・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブ ロccoli・かぼちゃ・生わかめ・ 葉ねぎ・りんご・いちご・バナナ
19 水	ご飯 大豆の中華風煮 切干し大根とひじきのサラダ	~~バナナ~~ 牛乳 梅のカップケーキ	ぶたばら・大豆水煮缶詰・ 乾いんげんまめ・ベーコン ・普通牛乳・鶏卵	強化米・サラダ油・じゃがい も・砂糖・片栗粉・マヨネ ーズ・無塩バター・ホットケ ーキミックス	バナナ・だいこん・にんじん・干し しいたけ・切干しだいこん・乾ひじ き・コーン缶詰粒・いちご
21 金	ご飯 魚のムニエルタルソース ボイルキャベツ (トマト) 味噌汁 (厚揚げ・大根・青菜)	牛乳 カルシウムせんべい ~~スキムミルク (全児)~~ サッポロポテトベジタブル	普通牛乳・しら・鶏卵・ 煮干し (いりこ)・生揚げ ・みそ・脱脂粉乳	塩せんべい・強化米・薄力粉 ・サラダ油・有塩バター・マ ヨネーズ・小麦粉あられ	たまねぎ・パセリ・キャベツ・トマ ト・だいこん・葉ねぎ・ほうれんそ う
22 土	他人丼 味噌汁 (なめこ・わかめ)	~~もも缶~~ 牛乳 お菓子	ぶたもも・鶏卵・煮干し (い りこ)・みそ・普通牛乳	サラダ油・砂糖・強化米・小 麦粉あられ	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・ぶ なしめじ・にら・なめこ水煮缶詰・ カットわかめ・葉ねぎ
24 月	ハヤシライス 大豆とツナのポテトサラダ	~~プリン~~ スキムミルク (全児) バナナ (3時) せんべい	牛もも・大豆水煮缶詰・ツ ナ缶詰・脱脂粉乳	カスタードプリン・じゃがい も・サラダ油・強化米・マヨ ネーズ・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・きゅうり・バ ナナ
25 火	ご飯 エビグラタン ジュリアンスープ 梅	牛乳 プチドーナツ 人參ゼリー	普通牛乳・むきえび・粉チ ーズ・ベーコン・ゼラチン ・生クリーム	ドーナツ (市販用)・強化 米・マカロニ・有塩バター・ 薄力粉・サラダ油・砂糖	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ・マッシュルーム水煮缶詰・キャベ ツ・コーン缶詰粒・いちご・オレ ンジジュース・レモン果汁・みかん缶 詰

