



2025年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
1	土	親子丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、★焼 い、片栗粉	牛乳、◎卵、鶏も も肉、みそ	バナナ、たまねぎ、こ まつな、にんじん、グ リンピース（冷凍）	牛乳
3	月	■おにさん大豆カレーライス れんこんサラダ ミニゼリー	牛乳 ■おにプリン （卵不使用）	米、★■卵不使用 マヨネーズ、すり ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ■だいず水煮、■ ホイップクリー ム、ヨーグルト（無 糖）、焼きのり、ひ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、れんこん、 いちご、ピーマン	カルシン
4	火	ごはん オレンジ 鶏肉のバーベキューソース ブチヴェールの中華和え けんちんみそ汁	牛乳 あげばん（きな粉）	米、■ロールバ ン、油、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、 ■絹ごし豆腐、み そ、■きな粉	オレンジ、ブチヴェ ール、だいこん、にんじ ん、ごぼう、たまね ぎ、りんご、葉ねぎ、 にんにく	牛乳
5	水	ごはん バナナ 金目鯛煮つけ ■納豆和え みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、 米、砂糖、無塩パ ター	牛乳、きんめだ い、■挽きわり納 豆、みそ、■油揚 げ、生クリーム、 生わかめ、かつお	バナナ、ほうれんそ う、はくさい、だいこ ん、にんじん	牛乳
6	木	■かき揚げ丼 酢の物 すまし汁 ぼんかん	麦茶 きつねおにぎり	米、小麦粉、油、 砂糖、片栗粉、★ 焼い	■油揚げ、しらす 干し、生わかめ	ぼんかん、きゅうり、 たまねぎ、なばな、に んじん、葉ねぎ、しい たけ	牛乳
7	金	ごはん キウイフルーツ ■豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ■肉まん	米、★パン粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、■木綿豆 腐、鶏ひき肉、み そ、■油揚げ	キウイフルーツ、たま ねぎ、ごぼう、もやし、 しらたき、にんじ ん、葉ねぎ	牛乳
8	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■ビスケット	米、砂糖、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚肉（肩ロー ス）、みそ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 こまつな、にんじん、 しいたけ、にら、にん にく	牛乳
10	月	☆いちご組お楽しみ献立☆ ■南瓜のクリームスープ ロールパン バナナ スペイン風オムレツ ブロッコリー	牛乳 麩のラスク	■ロールパン、 じゃがいも、無塩 バター、バター、 ★焼い、油	牛乳、◎卵、★ハ ム	バナナ、たまねぎ、ブ ロccoli、かぼちゃ （冷凍）、かぼちゃ、 ほうれんそう、にんじ ん	牛乳
11	火	建国記念の日					
12	水	ごはん はるみかん 鰯のごまパン粉焼き うの花煮 豚汁	麦茶 ■チャーハン	米、さといも、★ パン粉、油、砂 糖、ごま油、ごま	さわら、■おか ら、豚肉（肩ロー ス）、鶏ひき肉、豚 ひき肉、★なると と、◎卵、みそ	はるみかん、だいこ ん、にんじん、たまね ぎ、葉ねぎ、ごぼう、 ねぎ、しょうが	牛乳
13	木	ごはん ミニゼリー ■酢鶏 ひじきのナムル ■ニうたまスープ	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、砂 糖、バター、油、 片栗粉、ごま油、 ごま	牛乳、鶏もも肉、 ◎卵、■きな粉、 ひじき	たまねぎ、もやし、に んじん、だけのこ（ゆ で）、しいたけ、ピー マン、にら、しょうが	牛乳
14	金	ごはん キウイフルーツ ひじき入り肉団子 大根の煮物 みそ汁	牛乳 ココアバナナケーキ	米、■ホットケー キ粉、無塩パ ター、砂糖、片栗 粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、 ★さつま揚げ、み そ、■油揚げ、生 わかめ、ひじき、 こんぶ（煮物用）	だいこん、キウイフ ルーツ、はくさい、パ ナナ、たまねぎ、にん じん、しょうが	カルシン
15	土	■麻婆豆腐丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、■絹ごし豆 腐、豚ひき肉、赤 みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、 コーン缶、しいたけ、 しょうが、にんにく	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ	
17	月	ごはん オレンジ 千草焼き ブロッコリーおかかあえ 鶏汁	牛乳 いちごジャムサンド	きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	牛乳	
				米、■ロールバ ン、いちごジャ ム・低糖度、砂糖	牛乳、◎卵、■絹 ごし豆腐、鶏もも 肉、鶏ひき肉、★ なると、かつお節	オレンジ、ブロッコ リー、だいこん、ほう れんそう、にんじん、 ごぼう、しいたけ、葉 ねぎ		
18	火	ごはん ミニゼリー ■黒はんぺんフライ ごま酢和え みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、■ホットケー キ粉、★パン粉、 油、小麦粉、砂 糖、すりごま	牛乳、■◎黒はん ぺん、■絹ごし豆 腐、◎卵、■ツナ 油漬、みそ、■油 揚げ	キャベツ、にんじん、 葉ねぎ、切り干しだい こん	牛乳	
19	水	ごはん バナナ ■豆腐とツナの照り焼き お浸し みそ汁	牛乳 ■スパゲティボリタン	米、じゃがいも、 スパゲティ、 油、★パン粉、砂 糖、片栗粉	牛乳、■木綿豆 腐、■ツナ油漬、 豚ひき肉、みそ、 かつお節	バナナ、たまねぎ、ほ うれんそう、キャベ ツ、にんじん、ピーマ ン、葉ねぎ	牛乳	
20	木	ごはん キウイフルーツ すき焼き風煮物 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 ■お好み焼き	米、じゃがいも、 小麦粉、★■卵不 使用マヨネーズ、 やまといも、砂 糖、油	牛乳、豚肉（肩ロー ス）、■焼き豆腐、 ◎卵、豚ひき肉、 みそ、■油揚げ、 生わかめ、あおの	たまねぎ、キウイフ ルーツ、キャベツ、に んじん、もやし、きゅ うり、しらたき、ねぎ、 しゅんぎく、しいたけ、コー	カルシン	
21	金	ごはん ぼんかん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮 すまし汁	牛乳 ライスクッキー （防災食）	米、油、砂糖	さけ、■絹ごし豆 腐、みそ、■油揚 げ	ぼんかん、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、切り干 しだいこん、しいたけ	牛乳	
22	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■◎クッキー 幼児：■せんべい	米	牛乳、豚肉（肩ロー ス）	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリ、コーン缶、 グリーンピース（冷凍）	牛乳	
24	月	振替休日（天皇誕生日）						
25	火	ごはん バナナ ■れんこんハンバーグ ひじきサラダ みそ汁	牛乳 アメリカンドッグボール	米、■ホットケー キ粉、油、★パン 粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ★ウインナー、■ ツナ油漬、みそ、 ひじき	バナナ、だいこん、 キャベツ、れんこん、 たまねぎ、こまつな、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、しょうが	牛乳	
26	水	ごはん オレンジ タンドリーチキン マカロニサラダ ■カリフラワーのスープ	麦茶 こんぶおにぎり	米、★■卵不使用 マヨネーズ、マカ ロニ	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト（無糖）、 ★ウインナー、こ んぶ佃煮	オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 カリフラワー、コーン 缶	牛乳	
27	木	☆園長イチオシ☆ ミニゼリー ■中華丼 パンサンスー たまごスープ	牛乳 ■あおのりポテト	米、油、はるさ め、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロー ス）、◎卵、★なると、 ◎錦糸卵、★ ハム、あおのり	はくさい、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ、なば な、たけのこ（ゆで）	牛乳	
28	金	大根ごはん さばの竜田揚げ 三色ごま和え みそ汁	■にゅうめん汁	米、干しそうめ ん、油、片栗粉、 砂糖、すりごま	さば、■絹ごし豆 腐、鶏もも肉、み そ、■油揚げ	はるみかん、ほうれ んそう、たまねぎ、だ いこん、キャベツ、に んじん、葉ねぎ、だい こん（葉）、しょうが	牛乳	
献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立はいちご組の希望を入れました♡								
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー		530 kcal		鉄		2.1 mg
		たんぱく質		20.4 g		カルシウム		208 mg
		脂質		17.4 g		ビタミンC		39 mg
		塩分		2.2 g		食物繊維		4.1 g

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。（醤油・味噌・大豆油除く）

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。