

2025年							3歳以上児				
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をととのえる	栄養量				
1	月	ごはん すまし汁 あじみぞれ煮 マカロニケチャソテー バナナ	牛乳 ポテトフライ	絹ごし豆腐・あじ40g ウインナーソーセージ・牛乳	米・かたくり粉・マカロニ・オリーブ油 フレンチフライ・揚げ油	白菜・かぼちゃスライス・大根おろし 青ねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン・バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
2	火	冷しゃぶそうめん ジュース ナスみそ炒め フルーツサラダ	牛乳 お芋おにぎり	豚ももスライス・だし入りみそ 生クリーム・プレーンヨーグルト・牛乳	そうめん・白すりごま・油・砂糖・米 さつまいも・黒いりごま	きゅうり・みょうが・大根おろし・しょうが なす・ピーマン・赤ピーマン・パイン缶 黄桃缶・みかん缶・グリーンピース 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
3	水	わかめな飯 みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	いんげん・だし入りみそ 豚肩ローススライス・ロースハム 牛乳	米・菜めし・白いりごま・ふ チルドポテト・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス	炊き込みわかめ・干しひじき・にんじん たまねぎ・グリーンピース・ミックスベジタブル オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
4	木	ごはん 具だくさんみそ汁 たらこ磯辺揚げ こうやどうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	豚ばらスライス・だし入りみそ たらこ切身40g・高野豆腐・牛乳 ウインナーソーセージ・ミックスチーズ	米・油・小麦粉・揚げ油・食パン30g	白菜・にんじん・まいたけ・しめじ・長ネギ あおのり・乾しいたけ・たけのこ水煮・かぶ キウイ・たまねぎ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
5	金	食パン・ジャム コンソメスープ チキン南蛮 まめサラダ キウイフルーツ	牛乳 こぶつくおにぎり	鶏もも40g・だいず水煮・ひよこめ 牛乳	食パン50g・ブルーベリージャム かたくり粉・小麦粉・砂糖・マヨネーズ 米・白いりごま	キャベツ・たまねぎ・ほうれん草・レモン きゅうり・むきえだまめ・コーン・キウイ 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
6	土	ツナクリームパスタ ジュース かぼちゃバター炒め フルーツマリネ	牛乳 ふわふわせんべい	ツナ缶・ウインナーソーセージ・牛乳	スパゲティ・無塩バター まめびよココア味・きぬさや・砂糖 生春巻きの皮・揚げ油	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム缶 かぼちゃスライス・しめじ・りんご缶 洋なし缶・あんず缶詰・レモン・あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
7	日	ごはん コンソメスープ アリゾナステーキ きのこサラダ バナナ	牛乳 おさかな揚げパン	豚ももスライス・牛乳・鶏肉ソーセージ	米・チルドポテト・砂糖・白いりごま ごま油・ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	かぼちゃスライス・ほうれん草・たまねぎ エリンギ・えのきたけ・きゅうり・コーン バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
8	月	ごはん みそ汁 さんまごまチーフライ カラフルパスタサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	いんげん・刻み油揚げ・だし入りみそ さんま切身・パルメザンチーズ・ツナ缶 牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・黒いりごま・パン粉 揚げ油・サラダ油・オリーブ油・米粉 かたくり粉・油・三温糖	もやし・きゅうり・ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・レモン・キウイ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
9	火	栗ごはん すまし汁 菊花蒸し(コーン肉団子) きのこ炒め煮 なし	牛乳 いかもろそうめんおやき	豚ひき・木綿豆腐・刻み油揚げ・牛乳 ローレルいか	米・むき栗・黒いりごま・かたくり粉 ごま油・砂糖・そうめん・油	雨り昆布・とうがん・なばな・たまねぎ しょうが・コーン・しめじ・えのきたけ ピーマン・にんじん・梨	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
10	水	海鮮炒めフォー きのこスープ レンコンサラダ マンゴープリン	牛乳 ごんじゅう	鶏糸系・ロースハム・牛乳 豚ばらスライス・刻み油揚げ 花かつお	フォー・シーフードミックス・油・ごま油 むき栗・マヨネーズ・白すりごま マンゴープリン・米・砂糖	しょうが・たまねぎ・乾しいたけ・小松菜 レタス・もやし・しめじ・えのきたけ・れんこん きゅうり・キャベツ・マンゴー・さくらんぼ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
11	木	カレーライス ちゅうかスープ トマトサラダ 豆乳スイーツ	牛乳 たまごサンド	豚ももスライス・きな粉・牛乳	米・チルドポテト・オリーブ油 白いりごま・ごま油 やわらか豆乳デザート・黒砂糖 食パン・たまごサラダ	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご チンゲン菜・水菜・長ネギ・トマト・きゅうり コーン・むきえだまめ・レモン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
12	金	かつおめし きのこ汁 とうふカツの肉みそかけ おひもしモン煮 りんご	牛乳 おやつビーフン	かつお角切り・木綿豆腐・鶏ひき だし入りみそ・牛乳 豚肩ローススライス	米・砂糖・白いりごま・小麦粉・パン粉 揚げ油・さつまいも・ピーマン・油	しょうが・青ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ なめこ・エリンギ・長ネギ・にんじん 干しぶどう・レモン・りんご・たまねぎ・もやし にら	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
13	土	ごはん コンソメスープ ディアボロ風チキン おひもソテー キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	鶏もも40g・しらす干し・牛乳	米・オリーブ油・無塩バター さつまいも・砂糖・プリンミックスU ホイップクリーム	キャベツ・カットわかめ・コーン・たまねぎ セロリ・にんじん・グリーンピース・キウイ みかん缶・さくらんぼ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
14	日	ごはん すまし汁 かじきチーズはさみ揚げ あおなみ酢和え バナナ	牛乳 肉まん	絹ごし豆腐・めかじき切身40g スライスチーズ・牛乳・豚ひき	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・油・ごま油 春雨	白菜・かぼちゃスライス・なばな・にんじん しめじ・えのきたけ・カットわかめ・バナナ たけのこ水煮・乾しいたけ・長ネギ・しょうが	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
15	月	赤飯 とうふスープ えびえびコロッケ やさいごま酢和え オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	木綿豆腐・豚ひき・尾付き神保し海老 むきえび・いんげん・牛乳・卵 クリームチーズ	米・赤飯の素・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・砂糖・白すりごま ホットケーキミックス・こしあん	にんじん・えのきたけ・たまねぎ・しょうが もやし・キャベツ・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
16	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 きのこポテサラ キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	さば切身40g・だし入りみそ・牛乳 ウインナーソーセージ	米・砂糖・チルドポテト・マヨネーズ ロールパン・油	ほうれん草・コーン・長ネギ・しょうが 青ねぎ・エリンギ・まいたけ・にんじん きゅうり・キウイ・キャベツ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
17	水	きのこカレー カラフルスープ マカロニサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ふんわりナゲット	豚ももスライス・ウインナーソーセージ ロースハム・牛乳・木綿豆腐・鶏ひき	米・チルドポテト・無塩バター・マカロニ マヨネーズ・カットゼリー・かたくり粉 揚げ油	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・りんご とうがん・トマト・黄ピーマン・むきえだまめ カリフラワー・きゅうり・キャベツ・コーン ぶどう缶	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
18	木	ちゃんぽんラーメン とうふしゅうまい やわらか杏仁豆腐	牛乳 しゃけおにぎり	豚ももスライス・ちくわ・絹ごし豆腐 カニ風味フレーク・牛乳・鮭切身40g 刻み油揚げ	ラーメン・さつまいも・かたくり粉 しゅうまいの皮・杏仁豆腐・米	キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ しめじ・えのきたけ・れんこん・しょうが みかん缶・パインアップル缶詰・さくらんぼ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
19	金	カラフルピラフ ジュース いもくりコロッケ&ウインナー パプリカ塩昆布マリネ なし	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	鮭切身40g・スクランブルエッグ 豚ひき・だし入りみそ ウインナーソーセージ・ツナ缶・牛乳	米・油・無塩バター・さつまいも・ダイス さきいも・むき栗・砂糖・小麦粉 パン粉・揚げ油・シェルマカロニ フレンチドレッシング	たまねぎ・ピーマン・にんじん・赤ピーマン 黄ピーマン・塩昆布・レモン・梨	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
20	土	てりやき豚丼 お芋根菜汁 あおなみ酢煮 フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ももスライス・木綿豆腐・牛乳 魚肉ソーセージ	米・かたくり粉・油・マヨネーズ さつまいも・さきいも・砂糖・うどん	たまねぎ・キャベツ・にんじん・大根・長ネギ 小松菜・まいたけ・刻みのり・ぶどう缶 りんご缶・洋なし缶・ピーマン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
21	日	ごはん 根菜みそスープ しゃけホワイト焼き アスパラハム和え オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・だし入りみそ・鮭切身40g ミックスチーズ・ロースハム・牛乳 ウインナーソーセージ	米・さつまいも・チルドポテト・砂糖 ホットケーキミックス・揚げ油	にんじん・大根・しめじ・ブロッコリー アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・コーン オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
22	月	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き だいずやさいサラダ りんご	牛乳 くりドーナツ	刻み油揚げ・だし入りみそ 豚肩ローススライス・だいず水煮 牛乳・卵	米・砂糖・油・マヨネーズ・白いりごま 栗甘露煮・ホットケーキミックス・揚げ油	かぼちゃスライス・たまねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・にんじん・塩昆布・りんご	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
23	火	ごはん いとこ汁 おふから揚げ 炒り豆腐 かき	牛乳 きなこおはぎ	いんげん・あずき缶・木綿豆腐・牛乳 きな粉	米・さきいも・焼きふ・砂糖・かたくり粉 揚げ油・油・こしあん	にんじん・ごぼう・なす・しょうが・乾しいたけ たまねぎ・干しひじき・柿	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
24	水	セルフバーガー コーンポタージュ メンチカツ やさい胡麻ドレサラダ オレンジ	牛乳 おやつチャーハン	調整豆腐・豚ひき・牛ひき・ツナ缶 牛乳	パンズ・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・白すりごま・砂糖・米・油	コーン・キャベツ・きゅうり・たまねぎ オレンジ・にんじん・ピーマン・あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
25	木	おひもミートパスタ ジュース いろどりサラダ そらいろゼリー	牛乳 鉄砲巻き	豚ひき・牛ひき・牛乳・糸かつお	スパゲティ・さつまいも・ダイス オリーブ油・砂糖・カットゼリー 杏仁豆腐・米	たまねぎ・トマト缶・もやし・小松菜・しめじ 黄ピーマン・赤ピーマン・焼きのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
26	金	ごはん 具だくさんみそ汁 パワーとりから ひじき切干し煮 バナナ	牛乳 おから蒸しパン	刻み油揚げ・だし入りみそ・鶏もも40g 牛乳・おから・きな粉・卵	米・チルドポテト・きぬさや・マヨネーズ かたくり粉・揚げ油・砂糖	カットわかめ・たまねぎ・干しひじき 刻み昆布・切干大根・にんじん・乾しいたけ バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
27	土	ごはん 豆乳スープ たらこ風 やさい塩こん中華和え オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	調整豆腐・たらこ切身40g・卵・牛乳 カットタコ・糸かつお	米・さつまいも・油・小麦粉 チルドポテト・ごま油・白いりごま 天かす	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・青ねぎ 白菜・カリフラワー・きゅうり・コーン・塩昆布 オレンジ・キャベツ・長ネギ・刻み紅生姜 あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
28	日	ごはん ポテトミルクスープ フライドポーク ひじきごまサラダ バナナ	牛乳 コンボタふ	ベーコンスライス・牛乳・豚ヒレ40g・卵	米・神楽・チルドポテト・小麦粉 揚げ油・砂糖・白すりごま・ふ オリーブ油	ブロッコリー・かぼちゃスライス・干しひじき きゅうり・たまねぎ・赤ピーマン スナックエンドウ・バナナ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
29	月	焼肉丼 やさいかき玉汁 とうふ中華煮 かんてんフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	豚ももスライス・だし入りみそ・卵 木綿豆腐・牛乳	米・ごま油・砂糖・コチュジャン かたくり粉・春雨・グラニュー糖 小麦粉・無塩バター・栗甘露煮	たまねぎ・大根・白菜・チンゲン菜・長ネギ エリンギ・にんじん・しょうが・粉寒天 あんず缶詰・みかん缶・さくらんぼ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
30	火	きつねうどん かじきさっぱり焼き フルーツサラダ	牛乳 さばこんぶおにぎり	かまぼこ・めかじき切身40g 生クリーム・プレーンヨーグルト・牛乳 さば切身40g	うどん・味付さいなりあげ・オリーブ油 砂糖・米・白いりごま	ほうれん草・長ネギ・トマト マッシュルーム缶・レモン・パイン缶 黄桃缶・みかん缶・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
★ 今月の平均給与栄養量 ★											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
609 kcal	21.3 g	15.9 g	100.8 g	133 mg	2.3 mg	122 μgRAE	0.34 mg	0.26 mg	29 mg	5.9 g	1.9 g