



令和 7年度

慈照幼稚園

		3歳未満児	主食	献立名	食品の働き			15時おやつ
		10時おやつ			あか 血や肉や骨	きいろ 熱や力	みどり 体の調子を整える	
1	木			❖元旦❖				
2	金			❖休園❖				
3	土			❖休園❖				
4	日			❖休園❖				
5	月	お茶 クッキー	うどん	焼きうどん チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん	キャベツ 人参 玉ねぎ	お茶 ポテコ
6	火	お茶 おせんべい	パスタ	和風ツナスパゲティ 小魚 オレンジ	ツナ 小魚	パスタ	キャベツ 人参 もやし にんにく	お茶 じゃがりこ
7	水	お茶 小魚	ごはん	春巻き すまし汁 グレープフルーツ	春巻き じゃが芋	ごはん	ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ えのき ほうれん草	お茶 じゃがバター
8	木	お茶 おせんべい	ごはん	鯖のカレーマヨ焼き 味噌汁 切干の和え物 グレープフルーツ	鯖 わかめ 油揚げ	ごはん	大根 人参 きゅうり もやし 人参	お茶 ヨーグルト和え
9	金	お茶 かみかみ昆布	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華スープ 鶏塩うどん	ほうれん草の胡麻和え オレンジ	鶏肉	ほうれん草 いんげん 人参 玉ねぎ ニラ もやし	お茶 原宿ドック
10	土	お茶 おせんべい	うどん	鶏塩うどん チーズ バナナ	鶏肉 チーズ	うどん	大根 白菜 ほうれん草 にんにく 生姜	
11	日			❖休園❖				
12	月			❖成人の日❖				
13	火	お茶 チーズ	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ バナナ	豚肉	ごはん じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー 人参	お茶 シュガートースト
14	水	お茶 かみかみ昆布	ごはん	鮭のもみじ焼き 味噌汁 肉団子の酢豚風 コンソメスープ	わかめサラダ オレンジ	鮭 わかめ 蒟蒻	人参 キャベツ 小松菜 白菜 椎茸	お茶 マカロニあべかわ
15	木	お茶 クラッカー	食パン	鶏ささみの中華和え グレープフルーツ	肉団子 鶏肉	食パン	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 筍 えのき 生姜 もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ キャベツ	お茶 ひじきおにぎり
16	金	お茶 パイ	ひじきのり ごはん	ほっけの塩焼き 野菜スープ	ポテトサラダ みかん	ほっけ ハム	人参 きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ 人参	お茶 クリームパン
17	土	お茶 おせんべい	うどん	カレーうどん チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋	人参 長ネギ	
18	日			❖休園❖				
19	月	お茶 小魚	うどん	かきたまうどん ミニオンポテト バナナ	鶏肉 鶏卵	うどん ミニオンポテト	人参 玉ねぎ 椎茸 ニラ	お茶 きなこおはぎ
20	火	お茶 かみかみ昆布	ごはん	回鍋肉 すまし汁 カレーの野菜あんかけ オニオンスープ	ほうれん草のナムル パイナップル	豚肉 豆腐 油揚げ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく ほうれん草 人参 もやし 椎茸 人参	お茶 生どら焼き
21	水	お茶 おせんべい	ごはん	カリの野菜あんかけ オニオンスープ	ひじきサラダ みかん	カレー ハム ベーコン	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 ニラ	お茶 りんごのケーキ
22	木	お茶 クッキー	クロワッサン	クリームシチュー 小松菜の和え物 バナナ	豚肉 油揚げ	クロワッサン じゃが芋	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 きゅうり 人参	お茶 焼き芋
23	金	お茶 チーズ	葉飯	かつおフライ 味噌汁 オレンジ	かつおフライ ツナ 豆腐	ごはん	キャベツ 人参 小松菜 人参 長ネギ なめこ	お茶 フレンチトースト
24	土	お茶 おせんべい	うどん	けんちんうどん チーズ バナナ	鶏肉 豆腐 油揚げ	うどん チーズ	人参 大根 玉ねぎ	
25	日			❖休園❖				
26	月	お茶 おせんべい	パスタ	トマトクリームスパゲッティ もやしサラダ バナナ	エビ ツナ	パスタ	トマト 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんにく もやし ブロッコリー コーン きゅうり	お茶 キラキラゼリー
27	火	お茶 パイ	ごはん	カレーのネギ塩焼き 味噌汁 根菜サラダ グレープフルーツ	カレー	ごはん	長ねぎ にんにく 人参 連根 きゅうり ごぼう コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	お茶 ガーリックトースト
28	水	お茶 クラッカー	ごはん	炒り豆腐 中華スープ ヨーグルト	豆腐 鶏卵 チーズ	ごはん さつま芋	人参 椎茸 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	お茶 マシュマロフレーク
29	木	お茶 かみかみ昆布	わかめ ごはん	鮭の青のり焼き すまし汁 オレンジ	鮭 豆腐 はたて わかめ	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 大根 人参	お茶 お麩ラスク
30	金	お茶 小魚	コッペパン	ポークビーンズ キャベツの塩昆布和え バナナ	豚肉 大豆	コッペパン じゃが芋	いんげん 人参 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり	お茶 アスパラガス
31	土	お茶 おせんべい	中華麺	焼きそば バナナ	豚肉 チーズ	中華麺	人参 キャベツ もやし	

給食にはカルシウム強化の為、牛乳を提供しています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

以上児	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	15.1 g
食塩相当量	2 g

未満児	
エネルギー	425 kcal
たんぱく質	17 g
脂質	13.6 g
食塩相当量	1.6 g

