



2025年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日曜日	曜日	栄養価			朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名			
			乳児	幼児			赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる		赤	緑	黄	
1	月	エネルギー	554	609	牛乳 たべっこベイビー	親子丼 ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁	鶏卵・鶏肉 絹ごし豆腐・味噌	玉ねぎ・みつば ブロッコリー・人参 わかめ・ねぎ	米・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン 上白糖	
		蛋白質	21.2	22.9										g
		脂質	20.9	22.3										g
		食塩	1.5	1.7										g
2	火	エネルギー	430	446	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の西京焼き 小松菜の和え物 すまし汁	ホキ・白味噌	インゲン 小松菜・人参 玉ねぎ・えのき・ねぎ	米 みりん・上白糖・しょうゆ しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 スイートパンプキン	牛乳	かぼちゃ	片栗粉 上白糖 マーガリン	
		蛋白質	19.2	18.6										g
		脂質	10.4	8.9										g
		食塩	1.2	1.6										g
3	水	エネルギー	464	485	牛乳 ビスコ	ご飯 五目豆腐 白菜のさっぱり和え じゃが芋の味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌	チンゲン菜・人参・干し椎茸 白菜・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 ボン酢・上白糖 じゃが芋	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐	
		蛋白質	17.4	18.1										g
		脂質	13.7	12.1										g
		食塩	1.5	1.7										g
4	木	エネルギー	557	601	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え かぼちゃの味噌汁	豚肉 ツナ 味噌	玉ねぎ・人参・大根・グリーンピース ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 上白糖・みりん・しょうゆ しょうゆ・上白糖	牛乳 フライドポテト	牛乳		シュースト ポテト 塩 植物油	
		蛋白質	21.4	23.0										g
		脂質	18.0	18.5										g
		食塩	1.3	1.7										g
5	金	エネルギー	487	489	牛乳 ソフトサラダ	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ みかん缶	牛肉・コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・パプリカ(赤)・コーン みかん缶	ロールパン じゃが芋・ビーフシチュールー 和風ドレッシング	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフ レーク マシュマロ 有塩バ ター	
		蛋白質	18.3	18.6										g
		脂質	17.5	15.7										g
		食塩	2.5	3.0										g
6	土	エネルギー	455	492	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 青菜の味噌汁 桃ゼリー	ウインナー・チキンスープ 味噌	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン 小松菜・玉ねぎ	米・しょうゆ・塩・ごま油 桃ゼリー	牛乳 味しらべ ビスコ	牛乳		味しらべ ビスコ	
		蛋白質	13.4	13.5										g
		脂質	12.5	12.0										g
		食塩	1.4	1.6										g
8	月	エネルギー	492	575	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 大根の昆布和え わかめの味噌汁	鶏ミンチ 味噌	玉ねぎ・ほうれん草・人参・のり 大根・人参・塩昆布 わかめ・玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油 しょうゆ	牛乳 肉まん	牛乳 肉まん			
		蛋白質	20.3	22.9										g
		脂質	15.6	17.0										g
		食塩	2.0	2.5										g
9	火	エネルギー	633	710	牛乳 マリー	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ 湯葉のすまし汁	メンチカツ 大豆・ツナ 湯葉	ケチャップ・キャベツ 小松菜・人参 玉ねぎ・みつば	米 植物油・とんかつソース ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 マーマレードケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケー キミックス 有塩バ ター マーマレ ード	
		蛋白質	18.9	20.5										g
		脂質	25.9	28.6										g
		食塩	1.7	2.1										g
10	水	エネルギー	432	435	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚の照り焼き かぼちゃサラダ えのきの味噌汁	ホキ 味噌	ほうれん草 かぼちゃ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・えのき・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・酒 エッグケア	お茶 フルーチェ ぱりんこ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) ぱりんこ	
		蛋白質	17.0	14.8										g
		脂質	11.8	9.2										g
		食塩	1.6	1.9										g
11	木	エネルギー	537	596	牛乳 バナナ	ご飯 マーボー春雨 焼売 野菜スープ	豚肉・チキンスープ・味噌 焼売 チキンスープ	しょうが・たけのこ・干し椎茸・人参・ねぎ 香煎・なたね油・ごま油・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉	米 塩	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖	
		蛋白質	19.9	21.8										g
		脂質	17.6	18.9										g
		食塩	1.9	2.2										g
12	金	エネルギー	572	652	牛乳 ソフトサ ラダ	カレーライス コーンサラダ オレンジ	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・人参 オレンジ	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 和風ドレッシング	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン りんごジャ ム	
		蛋白質	18.6	21.3										g
		脂質	17.6	17.0										g
		食塩	2.4	3.0										g
13	土	エネルギー	380	454	牛乳 味しらべ	五目うどん ブロッコリーのおかか和え 黄桃	豚肉・細切り蒲鉾 かつお節	玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・人参 黄桃缶	うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖	牛乳 源氏パイ ハッピーター ン	牛乳		源氏パイ ハッピー ターン	
		蛋白質	16.5	18.1										g
		脂質	13.6	14.8										g
		食塩	1.0	1.1										g

日曜日	栄養価				朝食やつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
	乳児	幼児					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
15月	エネルギー	426	434	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁	さば 揚げ	しょうが・ねぎ・カリフラワー 切干大根・人参・干し椎茸 玉ねぎ・みつば	米 しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 おつゆ麩・しょうゆ・塩	お茶 たこ焼き	粉かつお	青のり	ほうじ茶 たこやき とんかつ ソース
	蛋白質	18.6	17.0	g									
	脂質	12.4	9.7	g									
	食塩	1.5	2.0	g									
16火	エネルギー	517	558	kcal	牛乳 サッポロポ テト	ご飯 牛肉のすき煮 小松菜のおかか和え もやしの味噌汁	牛肉・木綿豆腐 粉かつお 揚げ・味噌	白菜・玉ねぎ・えのき・人参 小松菜・人参 もやし・ねぎ	米 糸こんにゃく・しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・上白糖	牛乳 抹茶ちんすこう	牛乳		小麦粉 片栗粉 上白糖 グリーン ティ なたね油
	蛋白質	19.3	20.8	g									
	脂質	16.4	16.4	g									
	食塩	1.0	1.2	g									
17水	エネルギー	373	386	kcal	牛乳 ビスコ	ちゃんぽんめん チンゲン菜の和え物 黄桃缶	豚肉・細切り蒲鉾 チンゲン菜・人参 黄桃缶	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・ねぎ チンゲン菜・人参 黄桃缶	中華そば・白湯ラーメンスープ しょうゆ・上白糖	牛乳 いももち	牛乳		じゃが芋 片栗粉 酒 しょうゆ 上白糖
	蛋白質	16.3	17.2	g									
	脂質	11.2	9.3	g									
	食塩	2.7	3.4	g									
18木	エネルギー	461	484	kcal	牛乳 バナナ	かみかみライス 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの和え物 さつま揚げの味噌汁	大豆・ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ・味噌	青のり 玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・なたね油 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 しょうゆ・上白糖	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳	コーン	ホットケー キミックス
	蛋白質	23.1	25.3	g									
	脂質	11.8	10.8	g									
	食塩	1.4	1.9	g									
19金	エネルギー	590	650	kcal	牛乳 ソフトサラ ダ	☆お誕生日会☆ ご飯 かぼちゃコロッケ ポパイサラダ コンソメスープ	ツナ コンソメ	ケチャップ・ブロッコリー ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ・パセリ	米 かぼちゃコロッケ・植物油・とんかつソース・塩 エッグケア・塩 しょうゆ・塩	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリンミッ クス
	蛋白質	15.3	15.9	g									
	脂質	22.5	23.0	g									
	食塩	1.5	1.9	g									
20土	エネルギー	469	518	kcal	牛乳 ぱりんこ	ピラフ 具だくさんスープ パイン缶	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 パイン缶	米・塩・なたね油 じゃが芋・しょうゆ・塩	牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳		星たべよ ラムネ
	蛋白質	15.8	16.1	g									
	脂質	13.6	13.1	g									
	食塩	1.0	1.1	g									
22月	エネルギー	478	513	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 肉じゃが チンゲン菜のさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁	牛肉 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ・ねぎ	米 じゃが芋・こんにゃくにゃくなたね油・しょうゆ・上白糖・みりん ポン酢・上白糖・ごま油	牛乳 ジャムクラッカーサ ンド	牛乳		全粒粉クラ ッカー いちごジャ ム
	蛋白質	16.8	17.3	g									
	脂質	12.3	11.3	g									
	食塩	1.9	2.2	g									
23火	エネルギー	604	680	kcal	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き がんもの煮物 なめこの味噌汁	ホキ 小判型がんも 味噌	ほうれん草 インゲン・人参 なめこ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・ごま しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケー キミックス 有塩バ ター マーメー ルド
	蛋白質	23.2	25.1	g									
	脂質	23.3	27.2	g									
	食塩	1.7	2.4	g									
24水	エネルギー	604	669	kcal	牛乳 ビスコ	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏の唐揚げ 大根サラダ コンソメスープ	コンソメ 鶏肉 コンソメ	コーン・グリーンピース・ケチャップ しょうが・ブロッコリー 大根・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ・人参	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・塩 青じそドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 鶏卵 ホイップ	黄桃缶 パイン缶	小麦粉 なたね油 上白糖
	蛋白質	20.1	22.8	g									
	脂質	24.2	26.9	g									
	食塩	1.9	2.5	g									
25木	エネルギー	452	518	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 春雨スープ	豚肉・チキンスープ 餃子 チキンスープ	玉ねぎ・三色ピーマン・たけのこ わかめ・にら	米 しょうゆ・上白糖・ごま油・なたね油・酒 春雨・塩	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコー ン なたね油 塩
	蛋白質	18.8	21.4	g									
	脂質	15.2	17.1	g									
	食塩	1.4	1.7	g									
26金	エネルギー	586	627	kcal	牛乳 ソフトサラ ダ	ハヤシライス カリフラワーのサラダ みかん缶	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ カリフラワー・人参 みかん缶	米 ごまだれ	牛乳 さつま芋スティック	牛乳		さつま芋 グラニュー 糖 植物油
	蛋白質	17.8	18.7	g									
	脂質	19.3	18.6	g									
	食塩	2.0	2.4	g									
27土	エネルギー	209	216	kcal	牛乳 味しらべ	お弁当会				牛乳 源氏パイ ぼたぼた焼き	牛乳		源氏パイ ぼたぼた 焼
	蛋白質	7.6	6.6	g									
	脂質	11.6	11.6	g									
	食塩	0.4	0.4	g									