

2025年

日	曜	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	エネルギー たんぱく質
1	火	鶏肉と野菜のうま煮 かぼちゃ男爵コロッケ バナナ	粉乳 ★ジャムサンド	鶏もも・厚揚げ・脱脂粉乳	さといも・車糖・コロッケ・なたね油 食パン・いちごジャム・マーガリン	れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ 大根・さやいんげん・バナナ	496kcal 20.0g
2	水	豚肉の生姜焼き ホウレン草の白和え 南瓜のみそ汁 パイナップル	麦茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅 	豚ばら・木綿豆腐・麦みそ・油揚げ 煮干し	オリーブ油・車糖・ごま 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ こねぎ・パインアップル缶詰	404kcal 16.3g
3	木	白身魚の甘酢あん 春雨サラダ 卵スープ ピーチゼリー	粉乳 ★バタークッキー	鶏卵・脱脂粉乳	白身魚・かたくり粉・オリーブ油・車糖 普通はるさめ・マヨネーズ・薄力粉 有塩バター	きゅうり・にんじん・たまねぎ すりおろしピーチゼリー	443kcal 18.9g
4	金	チキンカレー 温野菜 ヤクルト	いちごアイスクリーム 源氏パイ	鶏もも・蒸しかまぼこ・アイスクリーム	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 源氏パイ	にんじん・たまねぎ・福神漬・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶詰・ブロッコリー	460kcal 11.4g
5	土	豚汁 いわしあげ りんごゼリー	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ さつま揚げ・普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 メロンパン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・日本かぼちゃ すりおろしりんごゼリー	366kcal 19.2g
7	月	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 七夕そうめん清汁 七夕ゼリー	粉乳 ★アップルパイ 	鶏もも・ロースハム・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵	かたくり粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・そうめん・ひやむぎ こどもの日ゼリー・パイ皮	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・オクラ・りんご角切り	490kcal 21.7g
8	火	麻婆豆腐 春巻き バナナ	粉乳 ★ココア蒸しパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	車糖・かたくり粉・春巻・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・バナナ	497kcal 21.3g
9	水	豚肉と野菜の炒め物 あおさと椎茸の清汁 バナナ	粉乳 プッチンプリン ミニサラダ煎餅	豚もも・厚揚げ・麦みそ・あおさ 煮干し・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・カスタード・プディング 甘辛せんべい	青ピーマン・なす・さやいんげん・にんじん キャベツ・たまねぎ・こねぎ・生しいたけ バナナ	435kcal 24.8g
10	木	魚の照り焼き キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 ピーチゼリー	粉乳 ★きな粉ドーナツ 	かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・木綿豆腐・普通牛乳 きな粉	白身魚・車糖・なたね油・ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・にんじん・こねぎ すりおろしピーチゼリー	404kcal 25.6g
11	金	ベーコンクリームシチュー 野菜男爵コロッケ バナナ	粉乳 ★じゃこトースト	ベーコン・脱脂粉乳・しらす エダムチーズ	じゃがいも・コロッケ・なたね油 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ ブロッコリー・スイートコーン・西洋かぼちゃ グリーンピース・バナナ・キャベツ	482kcal 20.3g
12	土	肉味噌スパゲッティ チキンナゲット りんごゼリー	牛乳 スイートポテト	豚ひき肉・麦みそ・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・かたくり粉 オリーブ油・チキンナゲット・なたね油 スイートポテト	にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし グリーンピース・すりおろしりんごゼリー	480kcal 16.4g
14	月	筑前煮 メンチカツ バナナ	粉乳 ★フランクソテー	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 フランクフルト	さといも・車糖・なたね油・オリーブ油	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 バナナ	498kcal 24.3g
15	火	鶏のマリネ焼き リヨネーズポテト きのこスープ パイナップル	粉乳 ★お好み焼き 	鶏もも・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・あおのり・かつお節	車糖・オリーブ油・マーガリン じゃがいも・薄力粉・ながいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ・こねぎ パインアップル缶詰・キャベツ	403kcal 23.2g
16	水	人参味噌つくね コールスローサラダ 春雨スープ ピーチゼリー	粉乳 ★ブルーベリーサンド	豚ひき肉・麦みそ・ロースハム 脱脂粉乳	パン粉・車糖・マヨネーズ 普通はるさめ・ごま・食パン ブルーベリージャム・マーガリン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり スイートコーン・生しいたけ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	454kcal 23.8g
17	木	白身魚のパン粉焼き 和風スパソテー 人参&椎茸スープ バナナ	粉乳 ★かぼちゃマドレーヌ	ベーコン・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	マヨネーズ・パン粉・白身魚 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ホットケーキミックス・車糖・有塩バター	たまねぎ・アスパラガス・にんじん 生しいたけ・こねぎ・バナナ・日本かぼちゃ	474kcal 24.8g
18	金	夏野菜のキーマカレー ごまマヨネーズサラダ ヤクルト	パナッパアイスクリーム アンパンマン煎餅	牛ひき肉・豚ひき肉・ロースハム アイスクリーム	水・じゃがいも・マヨネーズ・ごま ヤクルト・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・なす・ズッキーニ にんにく・グリーンピース・トマト缶詰 スイートコーン・ほうれんそう・きゅうり	415kcal 12.1g
19	土	吉野汁 しゅうまい りんごゼリー	牛乳 ソフトドーナツ 	鶏もも・絹ごし豆腐・しゅうまい 普通牛乳	じゃがいも・さといも・かたくり粉 ドーナツ	大根・にんじん・えのきたけ・生しいたけ りょくとうもやし・西洋かぼちゃ・こねぎ すりおろしりんごゼリー	399kcal 15.4g
22	火	鶏肉とごぼうの煮物 海老カツ バナナ	粉乳 ミニクリームパン 	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳	さといも・オリーブ油・車糖 えびフライ・なたね油・クリームパン	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう 大根・バナナ	456kcal 21.3g
23	水	海老ピラフ 鶏の唐揚げ ウインナー フライドポテト スパサラダ コンソメスープ メロン	麦茶 ☆プリンアラモード	さくらえび・鶏もも・ウインナー ロースハム・ホイップクリーム	オリーブ油・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・カスタード・プディング	グリーンピース・スイートコーン缶詰・にんじん きゅうり・たまねぎ・パセリ・メロン・もも	590kcal 22.5g
24	木	魚の西京焼き 三色和え えのきの清汁 ピーチゼリー	粉乳 ★マヨコーントースト	麦みそ・かに風味かまぼこ・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン・エダムチーズ	白身魚・車糖・ごま・食パン オリーブ油・マヨネーズ	ほうれんそう・りょくとうもやし・えのきたけ こねぎ・すりおろしピーチゼリー・スイートコーン	400kcal 27.8g
25	金	ハヤシライス じゃこいり温野菜 ヤクルト	スーパーカップ ミニサラダ煎餅	豚もも・しらす干し・蒸しかまぼこ アイスクリーム	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰	400kcal 12.4g
26	土	夏まつり	給食はありません。（ジュース、菓子パンを用意しています。）				
28	月	照り焼きチキン マカロニサラダ たまねぎとわかめのみそ汁 バナナ	粉乳 ★キャロットマドレーヌ	鶏もも・鶏卵・ロースハム・わかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	きゅうり・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ こねぎ・バナナ	476kcal 24.0g
29	火	ミートローフ 青じそスパゲッティ オクラ入りコンソメスープ パイナップル	粉乳 ★ソーセージピザ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ベーコン・脱脂粉乳・ウインナー エダムチーズ	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・ピザクラスト	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しそ オクラ・パインアップル缶詰・青ピーマン	471kcal 26.2g
30	水	豆腐の揚げボール ちりめん酢の物 大根と人参のみそ汁 りんごゼリー	粉乳 ★ツナトースト	鶏ひき肉・むきエビ・木綿豆腐・鶏卵 しらす干し・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・まぐろ缶詰	かたくり粉・なたね油・車糖・食パン マヨネーズ	にんじん・にら・キャベツ・きゅうり・大根 こねぎ・すりおろしりんごゼリー・たまねぎ	405kcal 21.7g
31	木	魚のごま味噌焼き 金平サラダ 豆腐の清汁 バナナ	粉乳 ★ホットケーキ 	麦みそ・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム	白身魚・車糖・ごま・マヨネーズ ホットケーキミックス・メープルシロップ 有塩バター	ごぼう・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 たまねぎ・こねぎ・バナナ	457kcal 23.5g

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。