

2025年

給食だより

ぶどうの樹 げんき塾

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
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	御飯 チキンカツ きゅうりの酢の物 コンソメスープ	牛乳 きなこサブレ	米、小麦粉、バター、 砂糖、油	牛乳、チキンカツ、 きな粉	きゅうり、みかん缶、 にんじん、 チンゲンサイ、エリンギ、 わかめ	温野菜 かぼちゃ
3	火	御飯 さわらの塩焼き マカロニサラダ たまごスープ	牛乳 マドレーヌ	米、ホットケーキ ミックス、砂糖、 マカロニ、バター、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さわら、卵、 乾燥おから、ハム	にんじん、きゅうり、 にら、コーン	オレンジ
4	水	御飯 鶏じゃが トマトのごま和え そうめん汁	牛乳 プリン	米、じゃがいも、 干しそうめん、砂糖	牛乳、鶏肉、 ツナ水煮缶	トマト、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ、すりごま、 ねぎ、グリーンピース	いりこ
5	木	御飯 ツナエッグ パンバンジー にらともやしのみそ汁	牛乳 カレーチーズラスク	米、食パン、 ごまドレッシング、 マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏ささみ、 ツナ水煮缶、 あわせみそ、 粉チーズ	にんじん、もやし、 キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にら、わかめ	りんご
6	金	梅しそしらすご飯 さばのみそ煮 さつまいもマヨサラダ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 あじさいゼリー	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖、 焼酎	牛乳、さば、 ヨーグルト、 あわせみそ、 しらす干し	たまねぎ、コーン、 きゅうり、えのき、 にんじん、わかめ	かんぱん
7	土	青菜おにぎり しょうゆラーメン ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん、 ごま油	鶏肉	たまねぎ、にんじん、 グリーンアスパラ、 わかめ	チーズ
8	日						
9	月	御飯 あかうおのチーズ焼き おくらとちくわの海苔和え チキンスープ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、 砂糖	牛乳、あかうお、 鶏肉、とろける チーズ、ちくわ	オクラ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 焼きのり	バナナ
10	火	御飯 ピーマンの肉詰め 大豆と昆布の炒り煮 白菜と人参のみそ汁	牛乳 じゃが芋もち	じゃがいも、米、 片栗粉、パン粉、 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、 蒸し大豆、卵、 あわせみそ、 油揚げ	ピーマン、にんじん、 たまねぎ、はくさい、 ごぼう、刻みこんぶ	昆布
11	水	わかめおにぎり そうめん 天ぷら盛り合わせ オレンジ	牛乳 ストロベリーヨーグルト	干しそうめん、米、 小麦粉	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉	オレンジ、ピーマン、 かぼちゃ、いちごジャム	温野菜 にんじん
12	木	御飯 さけのコーンマヨ焼き 切干大根のサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 クリームサンド	米、食パン、 和風ドレッシング、 マヨネーズ	牛乳、さけ、 豆腐、生クリーム、 かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、 たまねぎ、コーン、 切り干しだいこん、 わかめ、あおのり	チーズ
13	金	御飯 鶏肉の梅みそ焼き キャベツともやしのおかか和え 青梗菜とえのきの中華スープ	牛乳 水ようかん	米、砂糖	牛乳、鶏肉、 あんこ、あわせみそ、 かんてん、 かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、 もやし、にんじん、 きゅうり、えのき、 うめ干し	りんご
14	土	納豆丼 かき玉汁 バナナ	麦茶 お菓子	米、油、片栗粉、 ごま油	挽きわり納豆、 鶏ひき肉、卵	バナナ、にんじん、 たまねぎ、もやし、 わかめ	せんべい
15	日						
16	月	御飯 さばのカレー揚げ きゅうりとささみのごまサラダ オニオンスープ	牛乳 ミルクもち	米、片栗粉、砂糖、 油、小麦粉	牛乳、さば、 鶏ささみ、きな粉、 卵	にんじん、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、 すりごま	かんぱん

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	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	火	御飯 ビーフシチュー れんこんサラダ りんご	牛乳 たまごサンド	米、じゃがいも、 食パン、マヨネーズ	牛乳、牛肉、卵	りんご、れんこん、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、すりごま、 ひじき	ヨーグルト	
18	水	御飯 豚肉の生姜焼き わかめとしらすの和風和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 リッツサンド	米、じゃがいも、 和風ドレッシング、 砂糖	牛乳、豚肉、 しらす干し、 あわせみそ	たまねぎ、レタス、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、いちごジャム、 わかめ	オレンジ	
19	木	御飯 さわらのごまサクサク焼き 和風野菜サラダ きのこの中華スープ	牛乳 ゼリー	米、パン粉、 和風ドレッシング、 マヨネーズ、油	牛乳、さわら	ブロッコリー、 しいたけ、きゅうり、 もも缶、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 すりごま、ひじき	バナナ	
20	金	御飯 鶏の海苔焼き ピーマンの塩昆布和え 竹輪とおくらのすまし汁	牛乳 おにぎり	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ、 ツナ油漬缶	ピーマン、にんじん、 オクラ、コーン、 塩こんぶ、焼きのり	いりこ	
21	土	鮭おにぎり きつねうどん ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、ゆでうどん	油揚げ	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	ウエハース	
22	日							
23	月	御飯 チャンプル ほうれん草のナムル 春雨スープ	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、はるさめ、 ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、 ハム、きな粉、 かつお節	バナナ、もやし、 ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、 ねぎ、たまねぎ、 わかめ	チーズ	
24	火	御飯 あかうおの香味焼き たくあんのごま和え 根菜汁	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 さといも、油、ごま 油、砂糖	牛乳、あかうお	にんじん、もやし、 きゅうり、たくあん、 ごぼう、板こんにゃく、 ねぎ、すりごま、 レモン果汁	オレンジ	
25	水	御飯 ピザバーグ バリバリサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ケーキ	米、和風ドレッシング、 ポテトチップス、 片栗粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、とろける チーズ、卵	レタス、たまねぎ、 クリームコーン缶、 にんじん、コーン、 きゅうり、ピーマン	昆布	
26	木	御飯 照りマヨチキン 切干大根ともやしの炒めもの 茄子と人参のすまし汁	牛乳 シュガーパイ	米、グラニュー糖、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏肉、ちくわ	もやし、なす、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、 切り干しだいこん	温野菜 じゃが芋	
27	金	御飯 さけの煮つけ キャベツと卵のソテー さつま芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 チーズチヂミ	米、さつまいも、 小麦粉、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、卵、 とろけるチーズ、 ウインナー、 あわせみそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 コーン	バナナ	
28	土	マーボー丼 わかめスープ ヨーグルト	麦茶 お菓子	米、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豆腐、 鶏ひき肉、赤みそ	たまねぎ、にんじん、 コーン、わかめ、 すりごま	クラッカー	
29	日							
30	月	ゆかりおにぎり スパゲティナポリタン ひじきとほうれん草のサラダ アスパラのコンソメスープ	麦茶 アイス お菓子	米、スパゲティ、 コーンフレーク、 マヨネーズ、砂糖	バニラアイス、 ウインナー	ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 グリーンアスパラ、 ピーマン、ひじき、 すりごま	りんご	
								
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		465 kcal		鉄		1.6 mg
		たんぱく質		17.3 g		カルシウム		185 mg
		脂質		12.9 g		ビタミンC		22 mg
		塩分		1.4 g		食物繊維		3.8 g

※献立は、仕入れにより変更する場合があります。