



2025/幼児食

キッズルームこっこ保育園

| 日  | 曜 | 給食  | 3時おやつ                |
|----|---|---|----------------------|
| 01 | 木 | ご飯,豆腐と青菜のチャンプルー,おくらとちくわの海苔あえ,はるさめスープ,夏みかん       | マカロニきな粉,牛乳           |
| 02 | 金 | 行事食・子供の日/ちまき風おにぎり,かじきの竜田揚げ,兜のポテトサラダ,若竹汁,フルーツポンチ | 鯉のぼりパン,人参ジュース        |
|    |   | 祝・憲法記念日   |                      |
|    |   | 祝・みどりの日   |                      |
|    |   | 祝・こどもの日   |                      |
|    |   | 祝・振替休日  |                      |
| 07 | 水 | カレーライス,ブロッコリーとおからのサラダ,フルーツヨーグルト                 | きつねうどん               |
| 08 | 木 | ご飯,鮭の西京焼き,キャベツと油揚げの炒め煮,けんちん汁,バナナ                | 大学芋,牛乳               |
| 09 | 金 | たけのこご飯,さばの塩こうじ焼き,きんぴらごぼう,麩のすまし汁,オレンジ            | フレンチトースト,牛乳          |
| 10 | 土 | ご飯,ひき肉となすのみそ炒め,はるさめサラダ,コーンスープ,キウイフルーツ           | ラスク                  |
|    |   |   |                      |
| 12 | 月 | チャーチャーうどん,手作りがんもどき,なすのじゃこおろし,メロン                | おにぎり(昆布)             |
| 13 | 火 | ご飯,さわらのごま照り焼き,キャベツとちくわの和え豚,豚汁,バナナ               | 五平餅                  |
| 14 | 水 | ピラフ,タンドリーチキン,スナッフえんどうの卵サラダ,みそ汁,夏みかん             | ベーグル(クリームチーズ&ジャム),牛乳 |
| 15 | 木 | ご飯,鶏の唐揚げ,キャベツサラダ,五目みそ汁,グレープフルーツ                 | サモザ風,牛乳              |
| 16 | 金 | ご飯,かじきの梅みそ焼き,きゅうりの昆布あえ,すまし汁,甘夏                  | ジャムサンド,牛乳            |
| 17 | 土 | 麦入りご飯,春巻き,きゅうりとささみの中華サラダ,わかめスープ,メロン             | ホットドッグ,人参ジュース        |
|    |   |   |                      |
| 19 | 月 | ご飯,いわしのかば焼き,和風ポテトサラダ,豆腐すまし汁,オレンジ                | バナナ黒糖ケーキ,牛乳          |
| 20 | 火 | ハインミー風サンド,かぼちゃのサラダ,野菜スープ,みかんヨーグルト               | ソースライス               |
| 21 | 水 | しそふりかけご飯,照り焼き鶏つくね,ほうれん草のナムル,みそ汁,グレープフルーツ        | お好み焼き風ポテト            |
| 22 | 木 | ご飯,白身魚のフライ,キャベツのおかか和え,豆乳みそ汁,オレンジ                | 納豆パスタ                |
| 23 | 金 | とうもろこしご飯,鶏肉のトマトソース煮こみ,ポイル野菜,ABCスープ,夏みかん         | カレーパン,牛乳             |
| 24 | 土 | ご飯,さばのなめこおろし,いんげんと鶏ささ身のごまあえ,みそ汁,バナナ             | 大学芋きな粉かけ             |
|    |   |   |                      |
| 26 | 月 | わかめご飯,鮭の塩こうじ焼き,小松菜の納豆あえ,みそ汁,パイナップル              | 芋もち,牛乳               |
| 27 | 火 | バーグサンド,かぼちゃサラダ,ミネストローネスープ,りんごヨーグルト              | おにぎり(鮭わかめ)           |
| 28 | 水 | ご飯,あじフライ,キャベツとじゃこの酢あえ,豚汁,グレープフルーツ               | フルーツサンド,牛乳           |
| 29 | 木 | ご飯,チンジャオロースー,なすの中華サラダ,中華スープ,メロン                 | マカロニきな粉,牛乳           |
| 30 | 金 | トマトハヤシライス,マカロニサラダ,フルーツポンチ                       | ねばねばそうめん             |
| 31 | 土 | 焼きうどん,小松菜のおかかあえ,豆腐スープ,バナナ                       | ラスク・きな粉              |

エネルギー 約 503kcal  
たんぱく質 約 20.2g  
脂質 約 14.2g



「このメニューに注目!/ちまき」

端午の節句にちまきを食べるのは、子供たちの健康と成長を願うためです。もち米は古くから縁起がよいといわれており、これを食べることで家族の健康と幸せを願っています。また、笹の葉には殺菌効果もあり、邪気を払う意味もあります。

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。