



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	水	ご飯、白身魚のフライ、キャベツの磯あえ、五目汁、りんご	あずきケーキ、牛乳
02	木	なすミートスパゲティ、さつまいもサラダ、トマトスープ、バナナヨーグルト	おにぎり（焼き）
03	金	ご飯、鮭の西京焼き、凍り豆腐のふわふわ煮、すまし汁、グレープフルーツ	大学芋、牛乳
04	土	麦入りご飯、揚げなすのそぼろ炒め、はるさめサラダ、豆腐みそ汁、オレンジ	米粉のラスク
06	月	行事食・お月見/うさぎのおにぎり、照り焼き鶏つくね、ほうれん草の納豆あえ、麩のすまし汁、うさぎりんご	白玉ぜんざい
07	火	麦入りご飯、カップコロッケ、キャベツの昆布あえ、きのこのスープ、フルーツヨーグルト	くるくるミニドッグ、牛乳
08	水	バーグサンド、マカロニサラダ、野菜スープ、フルーツポンチ	おにぎり（鮭）
09	木	きのこおこわ、鶏肉の醤油こうじ焼き、小松菜の納豆あえ、さつま汁、オレンジ	サモサ風、牛乳
10	金	ふりかけご飯、さばの竜田揚げ、チンゲン菜の卵和え、五目みそ汁、りんご	納豆パスタ
11	土	ご飯、回鍋肉、はるさめサラダ、コーンスープ、バナナ	りんごケーキ
		祝・スポーツの日	
14	火	カレー焼きそば、キャベツとトマトの中華あえ、ワタンスープ、ヨーグルト	おにぎり（昆布）
15	水	サンドイッチ（ハム&チーズ）、ポイルブロッコリー、クリームシチュー、バナナ	おかかチーズおにぎり
16	木	麦入りご飯、チンジャオロースー、ハムとチーズの餃子巻、きのこ卵の中華スープ、りんご	マカロニきな粉、牛乳
17	金	運動会応援メニュー☆おにぎり、鶏のから揚げ、れんこんの梅マヨあえ、豆乳みそ汁、フルーツポンチ	あんこコッペパン、牛乳
		運動会	
20	月	ジャージャーうどん、手作りがんもどき、小松菜の納豆あえ、りんご	五平餅
21	火	さつま芋ご飯、鮭の塩こうじ焼き、切干大根のごま和え、豚汁、梨	ベーグル（クリームチーズ&ジャム）、牛乳
22	水	ご飯、インド煮、キャベツとじゃこの酢あえ、豆腐スープ、オレンジ	ピーフン
23	木	わかめご飯、かじきの竜田揚げ、大根サラダ、五目みそ汁、バナナ	ジャムサンド、牛乳
24	金	秋の遠足	
25	土	親子丼、ちくわ磯辺揚げ、小松菜ともやしの和え物、豆腐みそ汁、バナナ	きな粉ポテト
27	月	刻みさんまの蒲焼丼、なすのじゃこおろし、そうめん汁、フルーツポンチ	フレンチトースト、オレンジ豆乳
28	火	ご飯、鶏肉のごまみそ焼、ひじきの五目煮、豆腐すまし汁、バナナ	りんごパイ、牛乳
29	水	麦入りご飯、ユーリンチー、キャベツとちくわの和え物、豚汁、りんご	納豆おやき
30	木	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、かぶのあちゃら漬け、かき玉汁、梨	パインクリームサンド、牛乳
31	金	ハロウィン/かぼちゃパン、かぼちゃグラタン、マカロニサラダ、野菜スープ、ヨーグルト	かぼちゃのケーキ、人参ジュース

エネルギー 約 511kcal
たんぱく質 約 20.1g
脂質 約 15.1g



この食材に注目！/秋刀魚（さんま）

秋に獲れる刀のような形をした魚であることから、この字があてられました。さんまは、胃をもたない「無胃魚」です。そのため、夜に餌を食べずに昼間のプランクトンを食べていると、夜間に行われる漁で獲れたさんまの内臓は空っぽの状態になります。これがほかの魚と比べて苦み少なく、おいしく食べられる理由なんです。

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。