



2025/完了食

キッズルームっこ保育園

日	曜	10時おやつ	給食	3時おやつ
01	水	温牛乳	ご飯,白身魚のフライ,キャベツの磯あえ,五目汁,煮りんご	あずきケーキ,温牛乳
02	木	温牛乳	なすミートスパゲティー,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	温牛乳	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,温牛乳
06	月	温牛乳	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	ふかし芋
07	火	温牛乳	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,バナナヨーグルト	米粉ケーキ,温牛乳
08	水	温牛乳	パン&ハンバーグ,マカロニサラダ,野菜スープ,バナナ	おにぎり(鮭)
09	木	温牛乳	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,温牛乳
10	金	温牛乳	ご飯,さばの竜田揚げ,チンゲン菜の卵和え,五目みそ汁,煮りんご	納豆パスタ
			祝・スポーツの日	
14	火	温牛乳	カレー焼きそば,キャベツとトマトの中華あえ,ワンタンスープ,ヨーグルト	おにぎり(昆布)
15	水	温牛乳	チーズパン,ボイルブロッコリー,クリームシチュー,バナナ	おかかチーズおにぎり
16	木	温牛乳	ご飯,チンジャオロースー,チーズ,きのこ卵の中華スープ,煮りんご	マカロニきな粉,温牛乳
17	金	温牛乳	コロコロおにぎり,鶏のから揚げ,れんこんの梅マヨあえ,豆乳みそ汁,バナナ	ラスク,温牛乳
			運動会	
20	月	温牛乳	そばろうどん,手作りがんもどき,小松菜の納豆あえ,煮りんご	ころころおにぎり
21	火	温牛乳	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,梨コンポート	クリームチーズパン,温牛乳
22	水	温牛乳	ご飯,肉じゃが,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	温牛乳	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	かぼちゃパン,温牛乳
24	金	温牛乳	ロールパン,ポテトのチーズ焼き,コールスローサラダ,トマトスープ,バナナヨーグルト	お好み焼き
27	月	温牛乳	刻みさんまの蒲焼丼,なすのじゃこおろし,そうめん汁,バナナ	フレンチトースト,温牛乳
28	火	温牛乳	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	米粉ケーキ,温牛乳
29	水	温牛乳	ご飯,から揚げ,キャベツおかか和え,豚汁,煮りんご	納豆おやき
30	木	温牛乳	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,梨コンポート	クリームチーズパン,温牛乳
31	金	温牛乳	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,温牛乳

エネルギー 約 482kcal
たんぱく質 約 19.5g
脂質 約 14.1g



おやつ 🍌 🍓

母乳やミルクを飲まなくなり、食事が中心になってきましたね。すくすくと育つ子供たちには、おやつも大事な栄養源なのです。たくさんのエネルギーと栄養素、水分などが必要です。おやつの選び方はどのようなものがよいかというと炭水化物を中心にさらに果物や野菜、乳製品などをくっ合わせるとよいでしょう。味覚の育つ大事な時期なので味の濃いものはなるべくさけましょう。

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。