



給食こんだて表

令和7年度
認定こども園 ひかり第一幼稚園
3~5歳児



日	曜		きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー
			熱や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質
1	火	焼きもろこし飯 くだもの 魚の香り焼き 厚揚げのみそ煮	米 きび砂糖 油 片栗粉 はるさめ	牛乳 にぼし みそ 厚揚げ 魚	にんじん 玉ねぎ コーン	562 22.9
2	水	ご飯 くだもの すまし汁 チンジャオロース さつま芋のサラダ	米 きび砂糖 油 マヨネーズ さつまいも 片栗粉	牛乳 にぼし 豆腐 豚肉	ピーマン にんじん ねぎ コーン 胡瓜 だけのこ ワカメ	561 18.3
3	木	ご飯 くだもの 魚の竜田揚げ 凍り豆腐とひき肉の煮物	米 きび砂糖 油 片栗粉	牛乳 にぼし 凍り豆腐 魚 ひき肉	こまつな にんじん きくらげ 干しいたけ しょうが	575 25
4	金	ご飯 くだもの みそ汁 鶏の海苔焼き 大豆のころころ煮	米 きび砂糖 油 こんにゃく 片栗粉	牛乳 にぼし みそ 油揚げ 大豆 鶏肉 ちくわ	にんじん 紅さや ワカメ 玉ねぎ キャベツ しめじ のり	508 23.2
7	月	☆七夕行事食 七夕そうめん デザート 魚のカレー南蛮づけ	干しそうめん きび砂糖 油 片栗粉	牛乳 にぼし 魚 卵 ハム	オクラ ミニトマト ねぎ なす	511 24.2
8	火	ご飯 くだもの 豆腐のスープ煮 豚肉の香り焼き 野菜のごま和え	米 油 ごま油 片栗粉	牛乳 にぼし 豆腐 豚肉 ごま	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しょうが	481 18
9	水	ご飯 くだもの 魚の煮つけと焼き野菜 おくらのおかか和え	米 きび砂糖 油	牛乳 にぼし 魚 かつお節	かぼちゃ オクラ パプリカ なす きゅうり	445 16.9
10	木	夏の葉味寿司(葉) くだもの すまし汁 肉団子と冬瓜のとろみ煮 チーズ	* 片栗粉 麵	牛乳 にぼし チーズ 魚 ひき肉 ごま	人参 いんげん しそ みょうが ネギ 冬瓜 えのき 胡瓜 コーン 生姜	524 21.5
11	金	ご飯 くだもの 茄で野菜 魚のフライ さつま芋のきんぴら	米 きび砂糖 油 小麦粉 パン粉 さつま芋	牛乳 にぼし しらす干し バター 魚 卵	プロッコリー にんじん キャベツ	543 19.9
14	月	カレーライス くだもの 切干大根のサラダ	米 マヨネーズ じゃが芋	牛乳 にぼし 豚肉 ツナ	かぼちゃ にんじん なす 玉ねぎ きゅうり 切干大根	525 17.6
15	火	ご飯 くだもの キャベツのおかか和え 魚ろっけ 厚揚げと豚肉の煮物	米 きび砂糖 油 パン粉	牛乳 にぼし 厚揚げ すりみ 豚肉 かつお節	にんじん オクラ トマト 玉ねぎ キャベツ ごぼう	589 26.2
16	水	パン くだもの かぼちゃのスープ じゃが芋のチーズオムレツ ベンネのトマト煮	パン きび砂糖 油 じゃが芋 ベンネ	牛乳 にぼし チーズ 卵 ウインナー ひき肉	かぼちゃ にんじん トマト缶 玉ねぎ グリンピース	504 20.6
17	木	ご飯 くだもの ほうれん草のソテー キッズヤンニョムチキン さつま芋の煮物	米 きび砂糖 油 さつま芋	牛乳 にぼし 鶏肉 ごま	ほうれん草 刻み昆布 キャベツ コーン しめじ	504 16.4
18	金	終業式 食育の日: 葉膳給食 ご飯 くだもの 豚汁 魚のかば焼き 胡瓜と春雨の夏サラダ	米 きび砂糖 油 ごま油 はるさめ 片栗粉	牛乳 にぼし みそ 魚 鶏ささみ 豚肉 ごま	かぼちゃ 生姜 人参 きゅうり ワカメ なす 玉ねぎ	587 22.4
21	月	おやすみ(海の日)				
22	火	ご飯 くだもの 肉豆腐 ピーマンのツナ和え	米 きび砂糖 ねりごま	牛乳 にぼし 焼き豆腐 豚肉 ツナ	ピーマン にんじん ねぎ 玉ねぎ えのき	554 21.6
23	水	ご飯 くだもの すまし汁 魚の西京焼き おからサラダ	米 きび砂糖 マヨネーズ じゃが芋	牛乳 にぼし みそ おから 魚 魚肉ソーセージ	プロッコリー だいこん えのき ワカメ	464 19.3
24	木	親子丼 くだもの かき揚げ なすの梅和え	米 きび砂糖 油 さつま芋 てんぷら粉	牛乳 にぼし 鶏肉 卵 かつお節	にんじん オクラ ピーマン 玉ねぎ キャベツ なす 梅干し	574 19.2
25	金	ご飯 くだもの みそ汁 魚のコーンフライ ほうれん草のお浸し	米 油 コーンフレーク 米粉	牛乳 にぼし 豆乳 みそ 魚	ほうれん草 かぼちゃ えのき 切干大根 ワカメ	484 19
28	月	枝豆とじゃこのご飯 くだもの 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃの甘煮	米 きび砂糖 油 片栗粉	牛乳 にぼし みそ 鶏肉 しらす干し ごま	かぼちゃ えだまめ いんげん キャベツ トマト	535 25.9
29	火	ご飯 くだもの すまし汁 魚の甘酢ソース なすのみそ炒め	米 きび砂糖 油 片栗粉	牛乳 にぼし みそ 油揚げ 魚 ひき肉	にんじん チンゲン菜 ピーマン なす 玉ねぎ	554 19.1
30	水	ご飯 くだもの ピーマンの肉詰めフライ 炒り豆腐	米 きび砂糖 油 パン粉 小麦粉 片栗粉	牛乳 にぼし 豆腐 ひき肉 卵 ちくわ	ピーマン にんじん ねぎ 玉ねぎ ひじき 干し椎茸	593 20.4
31	木	ご飯 くだもの みそ汁 魚のケチャップ和え 野菜のナムル	米 きび砂糖 油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 にぼし みそ 油揚げ 魚 ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ワカメ	504 18.8

平均栄養摂取量

エネルギー kcal	531
たんぱく質 g	20.7
脂質 g	16.1
塩分 g	1.6

※ 牛乳・にぼしは給食時に提供します。

※ 食物アレルギー児は除去・代替食を提供致します。

※ 天候や価格の変動で献立が代わる場合がありますのでご了承下さい。