

2025年度



高木保育園

		乳 児 (1歳児・2歳児クラス)		幼 児 (3・4・5歳児クラス)	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	火	ごはん、鮭の照り焼き、冬瓜の炒め煮 豆乳みそ汁(キャベツ)、牛乳	ヘルシージャムパン、くだもの コーンのスープ、牛乳	ごはん、鮭の照り焼き、冬瓜の炒め煮 豆乳みそ汁(キャベツ)	ヘルシージャムパン 牛乳
2	水	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根の煮物 豆腐みそ汁、牛乳	みそポテト、くだもの すまし汁(麴)、牛乳	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根の煮物 豆腐みそ汁	みそポテト 牛乳
3	木	ひじきごはん、根菜の五目煮、かき玉汁(おくら) 牛乳	ココア蒸しパン、くだもの ブロッコリースープ、牛乳	ひじきごはん、根菜の五目煮、かき玉汁(おくら)	ココア蒸しパン 牛乳
4	金	焼きそば、鶏の照り焼き、スティックきゅうり 豆腐スープ(葉ねぎ)、牛乳	おかかおにぎり、くだもの みそ汁(もやし)、牛乳	焼きそば、鶏の唐揚げ スティックきゅうり ☆おまつりメニュー	ポップコーン りんごジュース
5	土	ツナピラフ、野菜スープ(じゃがいも)、牛乳	きなこトースト、くだもの 豆乳スープ、牛乳	ツナピラフ、野菜スープ(じゃがいも)	きなこトースト 牛乳
6	日				
7	月	わかめごはん、かぼちゃミートローフ、短冊サラダ すまし汁(麴)、牛乳	七夕そうめん くだもの、牛乳	わかめごはん、かぼちゃミートローフ 短冊サラダ、すまし汁(麴)	七夕フルーツポンチ
8	火	豆乳パン、ポークビーンズ、コールスローサラダ 白菜スープ	きなこおにぎり、くだもの みそ汁(キャベツ)、牛乳	豆乳パン、ポークビーンズ、コールスローサラダ 白菜スープ	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
9	水	ごはん、さわらの蒲焼、なすとピーマンのみそ炒め すまし汁(えのきたけ)、牛乳	あんまん、くだもの みそ汁(ほうれん草)、牛乳	ごはん、さわらの蒲焼、なすとピーマンのみそ炒め すまし汁(えのきたけ)	あんまん 牛乳
10	木	冷やし中華、かぼちゃのミルク煮 豆腐スープ(にら)、牛乳	枝豆おにぎり、くだもの みそ汁(じゃがいも)、牛乳	冷やし中華、かぼちゃのミルク煮、豆腐スープ(にら)	枝豆おにぎり 牛乳
11	金	ごはん、鶏肉のしょうゆ焼、かぶとツナの煮物 みそ汁(なす)、牛乳	シュガートースト、くだもの ポテトスープ、牛乳	ごはん、鶏肉のごまだれ焼、かぶとツナの煮物 みそ汁(なす)	ショートブレッド 牛乳
12	土	高野豆腐入り豚丼、五目みそ汁、牛乳	ふかし芋、くだもの すまし汁(豆腐)、牛乳	高野豆腐入り豚丼、五目みそ汁	ふかし芋 牛乳
13	日				
14	月	わかめうどん、野菜の炒め煮、牛乳	ゆかりとチーズのおにぎり、牛乳 みそ汁(かぼちゃ)、くだもの	わかめうどん、野菜の炒め煮、くだもの	ゆかりとチーズのおにぎり 牛乳
15	火	ごはん、マーボーなす、トマトサラダ 中華風スープ、牛乳	玉子パン、くだもの わかめスープ、牛乳	雑穀ごはん、マーボーなす、トマトサラダ 中華風スープ	玉子パン 牛乳
16	水	ごはん、納豆の卵焼き、牛乳 キャベツとツナののり酢和え、みそ汁(かぼちゃ)	さつまいもステーキ、くだもの ミルクスープ	ごはん、納豆の卵焼き、キャベツとツナののり酢和え みそ汁(かぼちゃ)	さつまいもステーキ 牛乳
17	木	* 三重県の郷土汁 七色汁			
		ごはん、かじきのりんごソースかけ、牛乳 ひじきの五目煮、七色汁	ブルーベリージャムサンド しめじのスープ、くだもの、牛乳	ごはん、かじきのりんごソースかけ、ひじきの五目煮 七色汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳
18	金	チキンクリームキャロットライス、粉ふき芋 野菜スープ、牛乳	パイン蒸しパン、くだもの オニオンスープ、牛乳	チキンクリームキャロットライス、粉ふき芋 野菜スープ	誕生会ケーキ 牛乳
19	土	冷やしきつねうどん、とうがんそぼろあんかけ 牛乳	チーズおにぎり、くだもの みそ汁(豆腐)、牛乳	冷やしきつねうどん、とうがんそぼろあんかけ くだもの	チーズおにぎり 牛乳
20	日				
21	月	海 の 日			
22	火	焼豚チャーハン、もやしの和え物 チンゲン菜スープ、牛乳	五目にゆうめん くだもの、牛乳	焼豚チャーハン、もやしのごま和え チンゲン菜スープ	五目にゆうめん 牛乳
23	水	ごはん、鶏肉の旨味焼き、かぶの昆布和え みそ汁(豆腐)、牛乳	きなこトースト、くだもの リゾットスープ、牛乳	ごはん、鶏肉の旨味焼き、かぶの昆布和え みそ汁(豆腐)	オレンジゼリー クラッカー、牛乳
24	木	ヘルシー黒糖パン、かじきのバター焼き ラタトゥイユ、ミルクスープ(キャベツ)	昆布おにぎり、くだもの みそ汁(豆腐)、牛乳	ヘルシー黒糖パン、かじきのバター焼き ラタトゥイユ、ミルクスープ(キャベツ)	梅昆布おにぎり 牛乳
25	金	ごはん、ホイコーロー、きゅうりとトマトの中華和え すまし汁(じゃがいも)、牛乳	チーズトースト ヨーグルト、やさいスープ	雑穀ごはん、ホイコーロー きゅうりとトマトの中華和え、すまし汁(じゃがいも)	チーズスティック 桃のヨーグルト
26	土	肉みそうどん、けんちん汁、牛乳	ツナおにぎり、くだもの みそ汁(キャベツ)、牛乳	肉みそうどん、けんちん汁	ツナおにぎり 牛乳
27	日				
28	月	枝豆としらすのごはん、じゃが芋カレーきんぴら 豚汁、牛乳	黒糖蒸しパン、くだもの ポパイスープ、牛乳	枝豆としらすのごはん、じゃが芋カレーきんぴら 豚汁	黒糖蒸しパン 牛乳
29	火	ささみ入りうどん、さつま芋のオレンジ煮 すまし汁(えのき)、牛乳	コーンチャーハン、くだもの 春雨スープ、牛乳	みそマヨサラダうどん、さつま芋のオレンジ煮 すまし汁(えのき)	コーンチャーハン 牛乳
30	水	ごはん、鶏肉のしょうが焼き、牛乳 きゅうりとわかめの酢の物、そうめん汁(オクラ)	しらすうどん くだもの、牛乳	雑穀ごはん、豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物、そうめん汁(オクラ)	杏仁豆腐 せんべい
31	木	夏野菜カレーライス、春雨サラダ(しょうゆ味) コーンのスープ、牛乳	シュガートースト、くだもの だいこんスープ、牛乳	夏野菜カレーライス、春雨サラダ(しょうゆ味) コーンのスープ	チーズスキムクッキー 牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます

エネルギー(kcal)		タンパク質(g)	脂 質 (g)	食塩(g)
3才以上児	545	20.5	16.8	2
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	494	19.5	14.5	1.9
目標量	467	18.7	14	1.6

今月の旬 きゅうり・トマト・かぶ・かぼちゃ・とうもろこし
ピーマン・トマト・なす・おくら・とうがん
すいか・メロン・きす・かじきまぐろ・いわし