

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	金	ごはん、鮭の西京焼き、厚揚げの煮物 すまし汁（麴）、牛乳	かぼちゃチーズ焼き、くだもの ブロッコリースープ、牛乳	雑穀ごはん、鮭の西京焼き、がんもどきの煮物 すまし汁（麴）	かぼちゃチーズ焼き 牛乳
2	土	冷やし中華、中華風スープ、牛乳	そぼろおにぎり、くだもの みそ汁（じゃがいも）、牛乳	冷やし中華、中華風スープ	そぼろおにぎり 牛乳
3	日				
4	月	わかめごはん、肉豆腐、五目汁、牛乳	きなこトースト ミルクスープ、くだもの	わかめごはん、肉豆腐、五目汁	フルーツ寒天 塩ゆで枝豆
5	火	ヘルシーオレンジパン、チリコンカン マカロニサラダ（ツナ）、もやしスープ、牛乳	チーズおにぎり、牛乳 豆腐すまし汁、くだもの	ヘルシーオレンジパン、チリコンカン マカロニサラダ（ツナ）、もやしスープ	チーズおにぎり 牛乳
6	水	天津飯、きゅうりとトマトの中華和え チンゲン菜スープ、牛乳	みそにゆうめん、牛乳、くだもの	天津飯、きゅうりとトマトの中華和え チンゲン菜スープ	みそにゆうめん 牛乳
7	木	ジャージャー麺、さつま芋のミルク煮 おくらスープ、牛乳	おかかおにぎり、くだもの すまし汁（大根）、牛乳	ジャージャー麺、さつま芋のミルク煮 おくらスープ、牛乳	ゆでとうもろこし 飲むヨーグルト
8	金	ごはん、かじきのバーベキューソース ひじきと枝豆サラダ、みそ汁（なす）、牛乳	シュガートースト ほうれん草スープ、ヨーグルト	ごはん、かじきのバーベキューソース ひじきと枝豆サラダ、みそ汁（なす）	フルーツヨーグルト ビスケット
9	土	スパゲティーナポリタン、豆乳スープ、牛乳	ココアトースト、くだもの オニオンスープ、牛乳	スパゲティーナポリタン、豆乳スープ	ココアトースト 牛乳
10	日				
11	月	山 の 日			
12	火	カレーピラフ、ポテトフレンチサラダ わかめスープ、牛乳	ビーフン、くだもの しめじのスープ、牛乳	カレーピラフ、ポテトフレンチサラダ わかめスープ、牛乳	ビーフン 牛乳
13	水	ごはん、チキンチャップ、小松菜ののり和え 豆腐みそ汁、牛乳	五目うどん くだもの、牛乳	ごはん、ポークチャップ、小松菜ののり和え 豆腐みそ汁	すいかシャーベット クラッカー
14	木	とうもろこし御飯、かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁（オクラ）、牛乳	えだ豆蒸しパン、くだもの リゾットスープ、牛乳	とうもろこし御飯、かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁（オクラ）	えだ豆蒸しパン 牛乳
15	金	きつねうどん、高野豆腐チャンプル、牛乳	ツナ昆布おにぎり、くだもの みそ汁（もやし）、牛乳	きつねうどん、高野豆腐チャンプル、くだもの	ツナ昆布おにぎり 牛乳
16	土	プルコギ丼、野菜スープ、牛乳	ふかし芋、くだもの みそ汁（たまねぎ）、牛乳	プルコギ丼、野菜スープ	ふかし芋 牛乳
17	日				
18	月	ごはん、鶏肉ケチャップ煮、冬瓜の炒め煮 みそ汁（大根）、牛乳	ベイクドポテト、くだもの トマトスープ、牛乳	ごはん、鶏肉ケチャップ煮、冬瓜の炒め煮 みそ汁（大根）	ベイクドポテト 牛乳
19	火	＊ 富山県の郷土汁 なすびとそうめんのおつけ			
		ごはん、さわらのしょうゆ焼き、切干大根サラダ なすびとそうめんのおつけ、牛乳	カルシウムトースト、くだもの だいこんスープ、牛乳	ごはん、さわらのごまだれ焼き、切干大根サラダ なすびとそうめんのおつけ	カルシウムトースト 牛乳
20	水	ごはん、和風ハンバーグ、春雨の酢の物 みそ汁（かぼちゃ）、牛乳	しらすうどん くだもの、牛乳	ごはん、和風ハンバーグ、春雨の酢の物 みそ汁（とうがん）	オレンジゼリー 野菜プレッツェル、牛乳
21	木	豆乳パン、かじきのしそパン粉焼き ラトウイユ、コーンのスープ	いなりおにぎり、くだもの みそ汁（キャベツ）、牛乳	豆乳パン、かじきのしそパン粉焼き、ラトウイユ コーンのスープ	いなりおにぎり 牛乳
22	金	高野豆腐入り親子丼、もやしサラダ 豆腐みそ汁、牛乳	レーズン蒸しパン、くだもの リゾットスープ、牛乳	高野豆腐入り親子丼、もやしサラダ、豆腐みそ汁	すいかクッキー 牛乳
23	土	ベーコンピラフ、コーンとわかめのスープ、牛乳	ハニーチーズト、くだもの 豆乳スープ、牛乳	ベーコンピラフ、コーンとわかめのスープ	ハニーチーズトースト 牛乳
24	日				
25	月	ごはん、鶏肉しそしょう油焼き、納豆和え すまし汁（大根）、牛乳	コーンマヨトースト、くだもの ミネストローネスープ、牛乳	雑穀ごはん、鶏肉梅しそしょう油焼き、納豆和え すまし汁（大根）	コーンマヨトースト 牛乳
26	火	ごはん、かじきの蒲焼、野菜ソテー、冬瓜汁、牛乳	豆腐煮込みうどん くだもの、牛乳	ごはん、あじの蒲焼、野菜ソテー、冬瓜汁	ヨーグルトゼリー せんべい
27	水	塩焼きそば、バンバンジー、豆腐スープ（にら）、牛乳	わかめおにぎり、くだもの みそ汁（じゃがいも）、牛乳	塩焼きそば、バンバンジー、豆腐スープ（にら）	わかめおにぎり 牛乳
28	木	ごはん、タンドリーチキン、五目豆 みそ汁（とうがん）、牛乳	ヘルシーいちごジャムパン かぶのスープ、くだもの、牛乳	ごはん、タンドリーチキン、五目豆 みそ汁（かぼちゃ）	ヘルシーいちごジャムパン 牛乳
29	金	さけのちらし寿司、スティックきゅうり チキンナゲット、すまし汁（麴）、牛乳	スープスパゲティー 牛乳、くだもの	さけのちらし寿司、スティックきゅうり チキンナゲット、すまし汁（花麴）	誕生会ケーキ 牛乳
30	土	ゆかり御飯、肉じゃが、みそ汁（キャベツ）、牛乳	ツナトースト、くだもの ポパイスープ、牛乳	ゆかり御飯、肉じゃが、みそ汁（キャベツ）	ツナトースト 牛乳
31	日				

＊ 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	549	22.3	17.8	1.9
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	491	20.7	16.2	1.7
目標量	467	18.7	14	1.6

今月の旬 きゅうり・トマト・えだまめ・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・なし・あじ・かじきまぐろ・いわし