

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 木 | 年末年始休園 ～1月3日 | | | | |
| 2 金 | | | | | |
| 3 土 | | | | | |
| 4 日 | | | | | |
| 5 月 | ツナピラフ,ポテトフレンチサラダ コーンのスープ,牛乳 | きなこトースト,くだもの わかめスープ,牛乳 | ツナピラフ,ポテトフレンチサラダ コーンのスープ | きなこクッキー 牛乳 | |
| 6 火 | 五目うどん,りんごきんとん,牛乳 | 昆布ツナおにぎり,くだもの みそ汁(もやし),牛乳 | 五目うどん,りんごきんとん,くだもの | 昆布ツナおにぎり 牛乳 | |
| 7 水 | ごはん,鶏肉のマーマレード焼き,切干大根の煮物 豆乳みそ汁(キャベツ),牛乳 | 七草かゆ くだもの,牛乳 | ごはん,鶏肉のマーマレード焼き,切干大根の煮物 豆乳みそ汁(キャベツ) | 七草かゆ 牛乳 | |
| 8 木 | 豆乳パン,ポークビーンズ,マカロニサラダ(ツナ) かぶのスープ,牛乳 | ホワイトポテト,くだもの そうめん汁,牛乳 | 豆乳パン,ポークビーンズ,マカロニサラダ(ツナ) かぶのスープ | 大学芋 牛乳 | |
| 9 金 | ごはん,さわらねぎソース焼き,牛乳 ほうれん草の和風サラダ,すまし汁(麩), | あんまん,くだもの トマトスープ,牛乳 | 雑穀ごはん,さわらねぎソース焼き ほうれん草の和風サラダ,すまし汁(麩) | ごまあんまん 牛乳 | |
| 10 土 | プルコギ丼,きのこスープ,牛乳 | ココアトースト,くだもの 豆腐スープ,牛乳 | プルコギ丼,きのこスープ | ココアトースト 牛乳 | |
| 11 日 | | | | | |
| 12 月 | 成人の日 | | | | |
| 13 火 | ひじきごはん,豆腐入り松風焼き いものこ汁,牛乳 | チーズサンド,くだもの リゾットスープ,牛乳 | ひじきごはん,豆腐入り松風焼き いものこ汁 | チーズサンド 牛乳 | |
| 14 水 | ごはん,鶏肉と大根の煮物,小松菜ののり和え みそ汁(さつまいも),牛乳 | 揚げぎょうざ(アップルパイ風) かぶのスープ,ヨーグルト | ごはん,豚肉と大根の煮物,小松菜ののり和え みそ汁(さつまいも) | 揚げぎょうざ(アップルパイ風) ヨーグルト | |
| 15 木 | 鮭ちらし寿司,豆腐ナゲット,すまし汁(麩) 牛乳 | パンケーキ(あずき),くだもの ミルクスープ | 鮭ちらし寿司,豆腐ナゲット,すまし汁(花麩) | パンケーキ,牛乳 (あずき・生クリーム) | |
| 16 金 | ほうとううどん,野菜の炒め煮,牛乳 | いなりおにぎり,くだもの すまし汁(大根),牛乳 | ほうとううどん,野菜の炒め煮,くだもの | いなりおにぎり 牛乳 | |
| 17 土 | 中華丼,チンゲン菜スープ,牛乳 | じゃがバタ,くだもの 豆乳スープ,牛乳 | 中華丼,チンゲン菜スープ | じゃがバタ 牛乳 | |
| 18 日 | | | | | |
| 19 月 | ニラ納豆ごはん,おでん風煮物 みそ汁(かぼちゃ),牛乳 | ワイン蒸しパン,くだもの ポテトスープ,牛乳 | ニラ納豆ごはん,おでん風煮物 みそ汁(かぼちゃ) | ワイン蒸しパン 牛乳 | |
| 20 火 | * 新潟県の郷土汁 | | 鶏汁 | | |
| 21 水 | ごはん,かじきケチャップ煮,れんこんのきんぴら 鶏汁,牛乳 | 甘辛ポテト,くだもの みそ汁(大根),牛乳 | ごはん,かじきケチャップ煮, れんこんのきんぴら,鶏汁 | 甘辛ポテト 牛乳 | |
| 22 木 | 塩焼きそば,さつま芋のミルク煮 かき玉汁(チンゲン菜),牛乳 | チーズおにぎり,くだもの みそ汁(かぶ),牛乳 | 塩焼きそば,さつま芋のミルク煮 かき玉汁(チンゲン菜) | チーズおにぎり 牛乳 | |
| 23 金 | ごはん,酢鶏,ほうれん草ともやしのナムル すまし汁(大根),牛乳 | じゃこトースト(ねぎ),くだもの ポパイースープ,牛乳 | ごはん,酢鶏,ほうれん草ともやしのナムル すまし汁(大根) | じゃこトースト(ねぎ) 牛乳 | |
| 24 土 | ドライカレー,カリフラワーサラダ オニオンスープ,牛乳 | パイン蒸しパン,くだもの 大根スープ,牛乳 | ラザニア,カリフラワーサラダ オニオンスープ | 誕生会ケーキ 牛乳 | |
| 25 日 | | | | | |
| 26 月 | ポパイチャーハン,ごぼうのしょうゆバター和え わかめスープ,牛乳 | シュガートースト,ヨーグルト しめじのスープ | ポパイチャーハン,ごぼうのしょうゆバター和え わかめスープ | 野菜プレッツエル フルーツヨーグルト | |
| 27 火 | ヘルシー黒糖パン,鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ,ミルクスープ | みそ雑炊 くだもの,牛乳 | ヘルシー黒糖パン,鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ,ミルクスープ | みそ雑炊,牛乳 | |
| 28 水 | ごはん,鮭の幽庵焼き,かぶと生揚げの煮物 みそ汁(はくさい),牛乳 | ココア揚げパン,くだもの ミネストローネスープ,牛乳 | ごはん,鮭の幽庵焼き,かぶと生揚げの煮物 みそ汁(はくさい) | ココア揚げパン 牛乳 | |
| 29 木 | ひよこ豆のカレーライス,切干大根サラダ もやしスープ,牛乳 | 五目にゅうめん くだもの,牛乳 | ひよこ豆のカレーライス,切干大根サラダ もやしスープ | フルーツ寒天 クラッカー,牛乳 | |
| 30 金 | ちゃんぽんうどん,里芋と大根のツナ煮,牛乳 | おかかおにぎり,くだもの みそ汁(キャベツ),牛乳 | ちゃんぽんうどん,里芋と大根のツナ煮 くだもの | 梅おかかおにぎり 牛乳 | |
| 31 土 | ケチャップライス,豆腐スープ,牛乳 | チーズトースト,くだもの コーンのスープ,牛乳 | ケチャップライス,豆腐スープ | チーズトースト 牛乳 | |

都合により、献立が変更になる場合がございます

ひまわり組の牛乳は午後食のみとなり幼児おやつへ
移行となります

| | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|-------|--------------|-----------|--------|--------|
| 3才以上児 | 602 | 23.1 | 17.9 | 1.8 |
| 目標量 | 598 | 23.9 | 17.9 | 1.8 |
| 3才未満児 | 485 | 19 | 15 | 1.6 |
| 目標量 | 493 | 19.7 | 14.8 | 1.6 |

今月の旬 ごぼう・かぶ・カリフラワー・チンゲンサイ・キャベツ
はくさい・れんこん・だいこん・ブロッコリー・ほうれんそう・こまつな
りんご・みかん・いよかん・さわら・たら・ぶり