

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	月	五目チャーハン,もやしのサラダ わかめスープ,牛乳	りんご蒸しパン,牛乳 リゾットスープ,くだもの	五目チャーハン,もやしのサラダ わかめスープ	りんご蒸しパン 牛乳
2	火	とん汁うどん,さつま芋と金時豆の甘煮,牛乳	バターボールパン,牛乳 すまし汁(しめじ),くだもの	とん汁うどん,さつま芋と金時豆の甘煮,くだもの	バターボールパン 牛乳
3	水	ごはん,鮭の照り焼き,切干大根の煮物 豆腐スープ(にら),牛乳	ささみの煮込みうどん くだもの,牛乳	ごはん,鮭の照り焼き,切干大根の煮物 豆腐スープ(にら)	ヨーグルトゼリー クラッカー
4	木	ごはん,チキンチャップ,小松菜のおかか和え みそ汁(大根),牛乳	ハニーチーズトースト,牛乳 トマトスープ,くだもの	雑穀ごはん,ポークチャップ,小松菜のおかか和え みそ汁(大根)	ハニーチーズトースト 牛乳
5	金	ごはん,納豆の卵焼き,しらたきチャプチェ すまし汁(えのきたけ),牛乳	豚ちぢみ,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	雑穀ごはん,納豆の卵焼き,しらたきチャプチェ すまし汁(えのきたけ)	豚ちぢみ 牛乳
6	土	カレーピラフ,野菜スープ(キャベツ),牛乳	ココアトースト,牛乳 豆乳スープ,くだもの	カレーピラフ,野菜スープ(キャベツ),牛乳	ココアトースト 牛乳
7	日				
8	月	わかめごはん,肉豆腐,キャベツ昆布和え みそ汁(なめこ),牛乳	たこ焼き風ポテト,牛乳 すまし汁(麴),くだもの	わかめごはん,肉豆腐,キャベツ昆布和え みそ汁(なめこ),牛乳	たこ焼き風ポテト 牛乳
9	火	ごはん,かれのいカレー焼き,大根とツナの煮物 すまし汁(しめじ),牛乳	フルーツサンド,牛乳 コーンのスープ,くだもの	雑穀ごはん,さばのカレー焼き,大根とツナの煮物 すまし汁(しめじ)	フルーツサンド 牛乳
10	水	味噌煮込みうどん,根菜の五目煮,牛乳	チーズおかかおにぎり,牛乳 わかめスープ,くだもの	味噌煮込みうどん,根菜の五目煮,くだもの	チーズおかかおにぎり 牛乳
11	木	ごはん,鶏肉のしょうゆ焼,かぼちゃの煮物 みそ汁(もやし),牛乳	きなこトースト しめじのスープ,ヨーグルト	ごはん,鶏肉のごまだれ焼,かぼちゃの煮物 みそ汁(もやし)	きなこ豆 ヨーグルト
12	金	ごはん,ホイコーロー,カリフラワーのマリネ すまし汁(豆腐),牛乳	シュガートースト,牛乳 ポパイスープ,くだもの	雑穀ごはん,ホイコーロー,カリフラワーのマリネ すまし汁(豆腐)	ロッククッキー 牛乳
13	土	スパゲティーナポリタン,豆乳スープ,牛乳	こんぶおにぎり,牛乳 豆腐みそ汁,くだもの	スパゲティーナポリタン,豆乳スープ	梅こんぶおにぎり 牛乳
14	日				
15	月	炊き込みごはん(ツナ),牛乳 生揚げときざみ昆布の煮物みそ汁(キャベツ)	マカロニきなこ,牛乳 大根スープ,くだもの	炊き込みごはん(ツナ),みそ汁(キャベツ) がんもどきときざみ昆布の煮物	マカロニきなこ 牛乳
16	火	ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) チンゲン菜スープ,牛乳	焼うどん,牛乳 みそ汁(じゃがいも),くだもの	ごはん,マーボー豆腐,もやしのナムル(にら) チンゲン菜スープ	焼うどん 牛乳
17	水	ごはん,さわら西京焼き,ひじきの五目煮 すまし汁(大根),牛乳	しらすうどん くだもの,牛乳	ごはん,さわら西京焼き,ひじきの五目煮 すまし汁(大根)	いもようかん 牛乳
18	木	ごはん,鶏肉の香味焼き,ごぼうサラダ みそ汁(白菜),牛乳	ツナトースト,くだもの ミルクスープ	ごはん,鶏肉の香味焼き,ごぼうサラダ みそ汁(白菜)	ツナトースト 牛乳
19	金	ミートスパゲティー,牛乳 ジャーマンポテトサラダ,野菜スープ(キャベツ)	チーズ蒸しパン,くだもの わかめスープ,牛乳	ミートスパゲティー ジャーマンポテトサラダ,野菜スープ(キャベツ)	誕生会ケーキ 牛乳
20	土	きのこうどん,かぼちゃのミルク煮,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 オニオンスープ,くだもの	きのこうどん,かぼちゃのミルク煮,くだもの	じゃが芋チーズ焼き 牛乳
21	日				
22	月	* 北海道の郷土汁 三平汁			
		高野豆腐入り豚丼,キャベツのツナ昆布和え 三平汁,牛乳	五目にゆめん くだもの,牛乳	高野豆腐入り豚丼,キャベツのツナ昆布和え 三平汁	オレンジババロア せんべい
23	火	カレーうどん,高野豆腐チャンプル,牛乳	きつねおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	カレーうどん,高野豆腐チャンプル,くだもの	きつねおにぎり 牛乳
24	水	ケチャップライス,鶏の照り焼き ゆでブロッコリー,かぶスープ,牛乳	ココアのホットケーキ,牛乳 豆乳スープ,くだもの	ケチャップライス,鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー,かぶスープ	マーブルケーキ 牛乳
25	木	ごはん,ぶりの照り焼き,ほうれん草の磯和え 豆腐みそ汁,牛乳	みそポテト,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	ごはん,ぶりの照り焼き,ほうれん草の磯和え 豆腐みそ汁	みそポテト 牛乳
26	金	ポパイチャーハン,さつま芋のレモン煮 コーンのスープ,牛乳	黒糖ラスク,牛乳 ミネストローネスープ,くだもの	ビビンバ丼,さつま芋のレモン煮 コーンのスープ,牛乳	黒糖ラスク 牛乳
27	土	あんかけうどん 具たくさんみそ汁,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 オニオンスープ,くだもの	あんかけうどん,具たくさんみそ汁	わかめおにぎり 牛乳
28	日				
29	月	年 末 年 始 休 園 12月29日～1月3日			
30	火				
31	水				

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)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食塩(g)
3才以上児	624	22.1	17.7	1.9
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	548	20.3	15.3	
目標量	467	18.7	14	1.6

今月の旬 さつまいも・さといも・カリフラワー・ほうれんそう・ごぼう
かぶ・はくさい・さば・ぶり・みかん・りんご