

2025年



献立表

なおいりこども園

作成者 出雲 万里

| | | 金 | | | | 土 | |
|-----|---|--|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------|
| | | 1 | | 2 | | | |
| 給食 | <p>ビタミンBで夏バテ防止</p> <p>夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足がみ。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。</p> | <p>ビタミンBが豊富な食材</p> <p>豚肉 レバー エダマメ 大豆 胚芽米 小麦胚芽 雑穀米 豆類</p> | | | | イタリア風サバのソテー 胡瓜の土佐酢 粉ふき芋・すまし汁 | ピザトースト 牛乳 |
| おやつ | | オレンジパフロア・ミルク | | バームクーヘン | | | |
| | | 4 | | 5 | | 6 | |
| 給食 | | エビ入り厚焼き卵 レバーのケチャップ煮 パイン・すまし汁 | 魚の煮付け 五目和え・味噌汁 トマト・レタス | トマトビーンズ 焼き油揚げと胡瓜の酢の物 すまし汁 | 竹輪の大葉揚げ 伴三絲 すまし汁 | 焼肉 春雨スープ レタス・ミニトマト | サンドイッチ 牛乳 |
| おやつ | | ごぼうのかりかりスナック・ミルク | かき氷 | フレークヨーグルト・ミルク | 豆乳もち・ミルク | チーズ入り蒸しパン・ミルク | ビスケット |
| | | 11 | | 12 | | 13 | |
| 給食 | <p>山の日</p> | ゆで卵と南瓜のコママヨ焼き 大根と豆腐のそぼろ汁 ミニトマト | <p>お弁当 水筒</p> | | <p>お弁当 水筒</p> | | スタミナピラフ わかめスープ バナナ |
| おやつ | | スイートコーン・ミルク | 菓子 | | 菓子 | | せんべい |
| | | 18 | | 19 | | 20 | |
| 給食 | | イタリアンオムレツ 豆乳ミルクスープ ポイルブロッコリー | 魚のあんかけ 野菜のゴマ酢和え オレンジ・すまし汁 | 豆腐の松風焼き 汁ビーフン ミニトマト | 厚揚げと豚肉の甘みそ炒め 焼き鯖 すまし汁 | とり天 インゲンと竹輪の ゴマ味噌和え レタス・ミニトマト | サンドイッチ 牛乳 |
| おやつ | | ジャムサンド・ミルク | ドーナツ・ミルク | 南瓜もちくん・ミルク | オレンジゼリー・ミルク | おかかチーズおにぎり | ドーナツ |
| | | 25 | | 26 | | 27 | |
| 給食 | | チキンライス トマトスープ バナナ | 魚の南蛮漬け ひじきとコーンのマヨ和え パイン すまし汁 | 豆腐のミートグラタン 切 干大根のさっぱりサラダ トマト | チキンカレー ピーズサラダ | 魚の味噌焼き じゃこ入りなます オレンジ | 鮭フレークごはん 豆腐の味噌汁 |
| おやつ | | アイスクリーム・菓子 | はちみつトースト・ミルク | みたらし団子・ミルク | 菓子・プロセスチーズ | お豆腐ケーキ・ミルク | クッキー |
| | | 28 | | 29 | | 30 | |