2025年

献立表

明月託児所

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前おやつ	旬の食材 とうもろこし　枝豆　トマト　ピーマン　胡瓜　南瓜　すいか				お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食	 おいしい「とうもろこし」の選び方 ・皮は緑色が濃く、ひげは褐色あるいは黒褐色のもの （粒（実）とひげはつながっているので、ひげが多いほど粒が多いものになります） ・実が先まで詰まっていて重みがあるもの ・粒が大きくふっくらしているもの 				納豆ごはん 茄子のみそ汁 和風ハンバーグ 小松菜のお浸し オレンジ	照り焼きチキン丼 チンゲン菜のみそ汁 胡瓜の和え物 バナナ
午後おやつ					キャロット蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
	4	5	6	7	8	9
午前おやつ	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食	食パン 卵スープ 鶏肉と茄子のトマト煮 カミカミポテトサラダ バナナ	冷やしうどん 肉巻き豆腐 オレンジ	ごはん 若竹汁 豚肉の甘みそ焼き ブロッコリーのツナ和え キウイフルーツ	ビビンバ風丼 豆腐のみそ汁 チョレギサラダ すいか	ごはん いんげんのみそ汁 タラの竜田揚げ 納豆野菜和え パイナップル	かけ冷や麦 鶏肉の漬け焼き キャベツとハム和え オレンジ
午後おやつ	わかめおにぎり 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	フルーツヨーグルト クッキー ・ 麦茶	いちごマーガリンサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	11	12	13	14	15	16
午前おやつ		お菓子 ・ 牛乳	飲むヨーグルト	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食	山の日	チキンカレー もやしスープ レタスとワカメサラダ バナナ	納豆ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き れんこん金平 オレンジ	焼きそば 豆腐スープ ブロッコリーと竹輪和え もも	ごはん オクラのみそ汁 チキン南蛮風 キャベツのしらす和え キウイフルーツ	豚丼 じゃが芋のみそ汁 ほうれん草の和え物 バナナ
午後おやつ		茹でとうもろこし 麦茶	スティックパン 牛乳	炊き込みごはん 麦茶	ゼリー ・ 牛乳 カルシウムせんべい	お菓子 牛乳
	食育の日　18	19	20	21	誕生会　22	23
午前おやつ	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食	食パン 卵スープ 鶏肉と茄子のトマト煮 カミカミポテトサラダ バナナ	冷やしうどん 肉巻き豆腐 オレンジ	ごはん 若竹汁 豚肉の甘みそ焼き ブロッコリーのツナ和え キウイフルーツ	ビビンバ風丼 豆腐のみそ汁 チョレギサラダ すいか	ごはん いんげんのみそ汁 タラの竜田揚げ 納豆野菜和え パイナップル	冷やし中華 鶏肉の漬け焼き オレンジ
午後おやつ	塩昆布コーンおにぎり※ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	フルーツヨーグルト クッキー ・ 麦茶	メープルサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	25	26	27	28	29	30
午前おやつ	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	飲むヨーグルト	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食	納豆ごはん 茄子のみそ汁 和風ハンバーグ 小松菜のお浸し オレンジ	チキンカレー もやしスープ レタスとワカメサラダ バナナ	納豆ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き れんこん金平 オレンジ	焼きそば 豆腐スープ ブロッコリーと竹輪和え もも	ごはん オクラのみそ汁 チキン南蛮風 キャベツのしらす和え キウイフルーツ	二色丼 じゃが芋のみそ汁 ほうれん草の和え物 バナナ
午後おやつ	キャロット蒸しパン 牛乳	プリンアラモード 麦茶	きなこラスク 牛乳	炊き込みごはん 麦茶	ゼリー ・ 牛乳 カルシウムせんべい	お菓子 牛乳

※　都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※　18日　食育の日は、旬のとうもろこしを使用した「塩昆布コーンおにぎり」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
平均給与栄養量	456	19.6	11.8	71.0	205	1.5

作成者 ： 株式会社イースミール　栄養士　田村