

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和7年度 常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材 料										おやつ									
1	木																						
2	金																						
3	土																						
4	日																						
5	月	保育開始	ごはん ツナシチュー 炒めなます	精白米 GP ちりめん	50 3 4	ツナ缶 シチュールー 酢	20 12 1	玉ねぎ 牛乳 砂糖	30 25 2	人参 切干しだいこん しょうゆ	15 8 1	じゃがいも 人参 油	50 5 1	牛乳 小麦	-	みかん缶	-	源氏パイ					
6	火		ごはん 煮魚 もやしのお浸し さつまいもの味噌汁	精白米 もやし 煮干し	50 30 15 3	さば 人参 玉ねぎ	5 5 10	しょうゆ 切干しだいこん 青ネギ	4 8 3	砂糖 さとう 煮みそ	4 1 5	水 しょうゆ 白みそ	20 2.5 5	牛乳 だんご粉 砂糖	-	みたらし団子 水	-	ハッピーターン しょうゆ 3 20					
7	水		ごはん トンボロー風 中華スープ	精白米 トンボロー風 しょうゆ わかめ	50 25 3 3	豚肉 玉ねぎ 水 鶏ガラ	40 20 7 0.8	青ネギ しょうが 片栗粉 しょうゆ	5 0.4 1 2.5	小松菜 酒 もやし	20 2 10	人参 酒 干しいたけ	10 1 1	牛乳	-	バナナ	-	揚げせんべい					
8	木		ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	精白米 人参 さみそ キャベツ しょうゆ	50 10 3 15 4	豚肉 しょうゆ 酒 みそ 玉ねぎ 塩	20 1 1 10 0.2	木綿豆腐 酒 砂糖 人参 煮干し	80 2 1 5 3	しめじ しょうゆ しょうゆ わかめ	10 1 2 2	青ピーマン 油 片栗粉 青ネギ	7 2 1 3	牛乳 コーンフレーク 砂糖	-	コーンフレーク 米粉 豆乳	-	いりこ 3 米油 塩 3 0.2					
9	金		ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のおかあえ 味噌汁(キャベツ)	精白米 青ネギ 青ネギ ワカメ	50 5 10 3	納豆 天ぷら粉 砂糖 玉ねぎ	10 12 10 10	竹輪 水 しょうゆ 煮みそ	10 1 2 5	さつまいも 白菜 花枝 白みそ	20 60 1 1	人参 人参 キャベツ 煮干し	5 5 20 3	牛乳	-	りんご	-	ソフトせんべい					
10	土		ごはん 五目うどん キャベツのゴマ和え ヤクルト	精白米 チンゲン菜 人参	50 20 5	うどん 砂糖 こま(乾)	30 1 1	鶏肉 塩 砂糖	10 0.4 0.8	ちくわ しょうゆ しょうゆ	8 3 2	人参 キャベツ	11 40	牛乳	-	ブドウゼリー	-	ほりんこ					
11	日																						
12	月	成人の日																					
13	火		ごはん 鶏肉のケチャップ和え きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	精白米 トマトケチャップ 人参 薄揚げ しょうゆ	50 8 10 5 3	鶏肉 ウスターソース ごんにゃく 青ネギ	60 2.5 20 3	酒 砂糖 油 玉ねぎ	2 2.5 2 15	塩 油 しょうゆ 人参	0.2 4 3 5	片栗粉 ごぼう 砂糖 煮干し	6 30 3 3	牛乳 米粉 きな粉 水	-	きな粉蒸しパン ベーキングパウダー 砂糖	-	ほかゆ コーンスターチ 油 3.8 2					
14	水		ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	精白米 油 水 青ネギ	50 2 20 3	木綿豆腐 煮みそ 春雨 ワカメ	100 2 5 2	合挽ミンチ わかめ キャベツ 鶏ガラ	20 3 10 1	青ネギ しょうゆ 玉ねぎ しょうゆ	10 1 1 0.3	しょうが 片栗粉 人参 しょうゆ	1 2 5 4	牛乳 乳成分	-	粉ふき芋 小麦	-	ビスコ					
15	木		チキンライス ツナサラダ 野菜のスープ	精白米 コンソメ きゅうり 人参	60 0.8 20 10	鶏肉 ケチャップ レモン汁 ホールコーン	20 7 1 5	玉ねぎ 油 酢 青ネギ	20 1 3 3	人参 ツナ缶 砂糖 鶏ガラ	6 10 3 0.8	GP キャベツ 1 玉ねぎ しょうゆ	4 35 15 3	牛乳 卵 バター BP	-	ココアマドレーヌ 砂糖 薄力粉 ココアパウダー	-	リッツ 8 メープルシロップ 牛乳 1.6 1.6					
16	金		ごはん 白身魚フライ 和風サラダ 味噌汁(玉ねぎ)	精白米 マヨネーズ きゅうり 玉ねぎ 煮干し	50 3 10 10 3	白身魚 ケチャップ こま ワカメ	50 3 0.5 2	小麦粉 わかめ 酢 薄揚げ	5 3 2 5	パン粉 人参 砂糖 煮みそ	3 10 2 1 5	油 キャベツ しょうゆ 白みそ	6 30 2 5	牛乳	-	プリン 乳	-	かんぱん					
17	土		ごはん 八宝菜 味噌汁(ジャガイモ)	精白米 白菜 しょうゆ	50 5 10	豚肉 青ピーマン 片栗粉	20 2 5	玉ねぎ 油 2 ジャガイモ	30 1 35	人参 水 玉ねぎ	10 40 10	干しいたけ 鶏ガラ ワカメ	1 0.8 3	牛乳	-	ビーゼリー	-	ぼたぼた焼き					
18	日																						
19	月		ごはん コンシチュー ごぼうサラダ	精白米 玉ねぎ ごぼう	50 3 25	ホールコーン シチュールー 人参	20 12 10	鶏肉 グリーンピース 切干大根	20 3 5	じゃがいも 牛乳 干しひじき	50 25 1	人参 コンソメ マヨドレ	10 0.8 8	牛乳 小麦	-	みかん缶	-	源氏パイ					
20	火		ごはん 煮魚 もやしのお浸し さつまいもの味噌汁	精白米 もやし 煮干し	50 30 15 3	さば 人参 玉ねぎ	5 5 10	しょうゆ 切干しだいこん 青ネギ	4 8 3	砂糖 さとう 煮みそ	4 1 5	水 しょうゆ 白みそ	20 2.5 5	牛乳 だんご粉 砂糖	-	みたらし団子 水	-	ハッピーターン しょうゆ 3 20					
21	水		ごはん トンボロー風 中華スープ	精白米 トンボロー風 しょうゆ わかめ	50 25 3 3	豚肉 玉ねぎ 水 鶏ガラ	40 20 7 0.8	青ネギ しょうが 片栗粉 しょうゆ	5 0.4 1 2.5	小松菜 酒 もやし	20 2 10	人参 酒 干しいたけ	10 1 1	牛乳	-	バナナ	-	揚げせんべい					
22	木		ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	精白米 人参 さみそ キャベツ しょうゆ	50 10 3 15 4	豚肉 しょうゆ 酒 みそ 玉ねぎ 塩	20 1 1 10 0.2	木綿豆腐 酒 砂糖 人参 煮干し	80 2 1 5 3	しめじ しょうゆ しょうゆ わかめ	10 1 2 2	青ピーマン 油 片栗粉 青ネギ	7 2 1 3	牛乳 コーンフレーク 砂糖	-	コーンフレーク 米粉 豆乳	-	いりこ 3 米油 塩 3 0.2					
23	金		ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のおかあえ 味噌汁(キャベツ)	精白米 青ネギ 青ネギ ワカメ	50 5 10 3	納豆 天ぷら粉 砂糖 玉ねぎ	10 12 10 10	竹輪 水 しょうゆ 煮みそ	10 1 2 5	さつまいも 白菜 花枝 白みそ	20 60 1 1	人参 人参 キャベツ 煮干し	5 5 20 3	牛乳	-	りんご	-	ソフトせんべい					
24	土		ごはん 五目うどん キャベツのゴマ和え ヤクルト	精白米 チンゲン菜 人参	50 20 5	うどん 砂糖 こま(乾)	30 1 1	鶏肉 塩 砂糖	10 0.4 0.8	ちくわ しょうゆ しょうゆ	8 3 2	人参 キャベツ	11 40	牛乳	-	ブドウゼリー	-	ほりんこ					
25	日																						
26	月	身体測定・お誕生日会	ごはん ハヤシ 切干大根のサラダ	精白米 グリーンピース きゅうり 酢	50 3 10 2	牛肉 ハヤシルー(鶏) チンゲン菜 しょうゆ	20 15 2	ジャガイモ ハヤシフレーク こま 砂糖	30 2.5 1.5	人参 切干しだいこん こま油	15 0.5	玉ねぎ 人参 こま油	40 7 0.5	牛乳 小麦粉 乳	-	いよかん	-	ウエハース 大豆					
27	火		ごはん 鶏肉のケチャップ和え きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	精白米 トマトケチャップ 人参 薄揚げ しょうゆ	50 8 10 5 3	鶏肉 ウスターソース ごんにゃく 青ネギ	60 2.5 20 3	酒 砂糖 油 玉ねぎ	2 2.5 2 15	塩 油 しょうゆ 人参	0.2 4 3 5	片栗粉 ごぼう 砂糖 煮干し	6 30 3 3	牛乳 米粉 きな粉 水	-	きな粉蒸しパン ベーキングパウダー 砂糖	-	ほかゆ コーンスターチ 油 3.8 2					
28	水		ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	精白米 油 水 青ネギ	50 2 20 3	木綿豆腐 煮みそ 春雨 ワカメ	100 2 5 2	合挽ミンチ わかめ キャベツ 鶏ガラ	20 3 10 1	青ネギ しょうゆ 玉ねぎ しょうゆ	10 1 1 0.3	しょうが 片栗粉 人参 しょうゆ	1 2 5 4	牛乳 乳成分	-	粉ふき芋 小麦	-	ビスコ					
29	木		チキンライス ツナサラダ 野菜のスープ	精白米 コンソメ きゅうり 人参	60 0.8 20 10	鶏肉 ケチャップ レモン汁 ホールコーン	20 7 1 5	玉ねぎ 油 酢 青ネギ	20 1 3 3	人参 ツナ缶 砂糖 鶏ガラ	6 10 3 0.8	GP キャベツ 1 玉ねぎ しょうゆ	4 35 15 3	牛乳 卵 バター BP	-	ココアマドレーヌ 砂糖 薄力粉 ココアパウダー	-	リッツ 8 メープルシロップ 牛乳 1.6 1.6					
30	金		ごはん 白身魚フライ 和風サラダ 味噌汁(玉ねぎ)	精白米 マヨネーズ きゅうり 玉ねぎ 煮干し	50 3 10 10 3	白身魚 ケチャップ こま ワカメ	50 3 0.5 2	小麦粉 わかめ 酢 薄揚げ	5 3 2 5	パン粉 人参 砂糖 煮みそ	3 10 2 1 5	油 キャベツ しょうゆ 白みそ	6 30 2 5	牛乳	-	プリン 乳	-	星食べよう					
31	土		ごはん 八宝菜 味噌汁(ジャガイモ)	精白米 白菜 しょうゆ	50 5 10	豚肉 青ピーマン 片栗粉	20 2 5	玉ねぎ 油 2 ジャガイモ	30 1 35	人参 水 玉ねぎ	10 40 10	干しいたけ 鶏ガラ ワカメ	1 0.8 3	牛乳	-	りんごゼリー	-	ぼたぼた焼き					