２０２５年　乳幼児献立表

のぞみ保育園

昼食

６（月）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

豚の生姜焼き
- 豚肉 40
- たまねぎ 40
- しめじ 8
- しょうが 0.8
- うすくちしょうゆ 1
- こいくちしょうゆ 1.3
- 三温糖 2
- なたね油 1
- かたくり粉 1

蒸し野菜
- じゃがいも 20
- ブロッコリー 20
- ノンエッグマヨネーズ 3

みそ汁
- はくさい 20
- 油揚げ 10
- わかめ 1
- だし 100
- みそ 4

７（火）
七草ご飯
- 米 45
- 春の七草 3
- しらす干し 2
- 食塩 0.1
- 鶏ひき肉 10

ぶりの照り焼き
- ぶり 40
- こいくちしょうゆ 1.5
- 料理酒 1.5
- 三温糖 1
- 本みりん 0.5

紅白なます
- だいこん 18
- にんじん 8
- 米酢・食塩 0.8・0.1
- 三温糖 0.6

栗きんとん
- さつまいも 40
- 三温糖 2
- 本みりん 2

京のお雑煮
- だいこん 10
- 命時人参 3
- さといも 7
- だし 100
- 白みそ 6
- 米みそ 1
- 花かつお 0.1

８（水）
ゆばあんかけうどん
- うどん 120
- 乾ゆば 4
- 鶏肉 30
- はくさい 20
- 金時人参 10
- 水菜 3
- しょうが 2
- だし 100
- うすくちしょうゆ 5
- みりん 3
- かたくり粉 2
- 食塩 0.2

だいこんのそぼろ煮
- だいこん 40
- 鶏ひき肉 15
- 三度豆 3
- 三温糖 1
- こいくちしょうゆ 1
- だし 20
- かたくり粉 0.5

９（木）
ハヤシライス
- 米 50
- 押麦 4
- 豚肉 30
- たまねぎ 40
- にんじん 20
- マッシュルーム 5
- 薄力粉 4
- コンソメ 0.7
- ケチャップ 7
- とんかつソース 4
- 三温糖 1
- こいくちしょうゆ 1
- トマト水煮缶 20
- デミグラスソース 10
- なたね油 2

ポテトのマヨ焼き
- じゃがいも 35
- ノンエッグマヨネーズ 5
- コーン 3
- ツナ 6
- ほうれん草 5
- 米酢 0.2
- 食塩 0.1

１０（金）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

筑前煮
- 鶏肉 35
- にんじん 8
- れんこん 8
- ごぼう 10
- こんにゃく 5
- さといも 5
- さつまいも 8
- 焼き竹輪 3
- 三度豆 3
- なたね油 1
- 三温糖 1.5
- うすくちしょうゆ 2

みそ汁
- チンゲン菜 20
- 油揚げ 10
- だし 100
- みそ 4

１１（土）
チキンライス
- 米 50
- 鶏肉 30
- たまねぎ 40
- スィートコーン 3
- コンソメ 0.5
- ケチャップ 10
- なたね油 2
- 食塩 0.1

ポトフ
- ウィンナーソーセージ 5
- じゃがいも 20
- キャベツ 10
- にんじん 10
- コンソメ 0.9
- 食塩 0.1

１４（火）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

ポークビーンズ
- 豚ひき肉 25
- 大豆 30
- 玉ねぎ 35
- にんじん 15
- マカロニ 8
- 三度豆 2
- コンソメ 0.6
- ケチャップ 3
- 三温糖 0.3
- こいくちしょうゆ 0.1
- なたね油 2
- とんかつソース 0.8

中華スープ
- キャベツ 20
- わかめ 1
- ごま 1
- 中華だし 0.8
- 食塩 0.1

１５（水）
麦ご飯（ふりかけ）
- 米 45
- 押麦 4

からあげ
- 鶏肉 50
- こいくちしょうゆ 3
- しょうが 0.5
- にんにく 0.5
- 片栗粉 6
- 米粉 3
- 薄力粉 2
- なたね油 3
- 料理酒 3

日菜の煮びたし
- はくさい 20
- 油揚げ 5
- にんじん 7
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- だし 20

すまし汁
- こまつな 10
- 木綿豆腐 8
- かぶ 10
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

１６（木）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

さばの塩焼き
- さば 40
- 食塩 0.1

うの花の炒り煮
- おから 15
- にんじん 10
- 干しひじき 1.3
- さつまいも 10
- 油揚げ 4
- 青ねぎ 2
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 2
- なたね油 1

みそ汁
- だいこん 15
- はくさい 15
- だし 100
- みそ 4

１７（金）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

タンドリーチキン
- 鶏肉 50
- ノンエッグマヨネーズ 4
- ケチャップ 3
- にんにく 0.5
- カレー粉 1

チンゲン菜の炒めナムル
- チンゲン菜 20
- にんじん 10
- もやし 25
- たまねぎ 15
- コーン 3
- ごま油 1
- 食塩 0.2
- うすくちしょうゆ 0.2

コンソメスープ
- キャベツ 20
- にんじん 10
- コンソメ 0.8
- 食塩 0.1

１８（土）
豚丼
- 米 50
- 押麦 4
- 豚肉 30
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- 青ねぎ 3
- こいくちしょうゆ 2
- 三温糖 1
- 片栗粉 0.5

すまし汁
- だいこん 20
- わかめ 1
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

２０（月）
ドライカレー
- 米 50
- 押麦 4
- 豚ひき肉 35
- たまねぎ 40
- にんじん 15
- なす 10
- ピーマン 10
- カレー粉 0.3
- ケチャップ 2
- とんかつソース 1
- こいくちしょうゆ 0.5
- コンソメ 0.7
- 三温糖 0.3
- 食塩 0.1
- カレールウ 8

キャベツのツナマヨ和え
- キャベツ 30
- にんじん 10
- たまねぎ 10
- ツナ 5
- ノンエッグマヨネーズ 3
- うすくちしょうゆ 0.2
- 食塩 0.1

２１（火）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

ポークチャップ
- 豚肉 40
- たまねぎ 30
- キャベツ 20
- にんじん 10
- トマト水煮缶 5
- ケチャップ 3
- とんかつソース 1
- 三温糖 0.3
- 食塩 0.1
- なたね油 1
- 片栗粉 1

カルシウムポテト
- じゃがいも 30
- こまつな 15
- にんじん 10
- しらす干し 5
- 食塩 0.2
- ごま 0.5
- なたね油 1

コンソメスープ
- キャベツ 18
- たまねぎ 15
- コンソメ 0.8
- 食塩 0.1

２２（水）
麦ご飯（ふりかけ）
- 米 45
- 押麦 4

鶏肉のみそマヨ焼き
- 鶏肉 50
- みそ 1
- ノンエッグマヨネーズ 1.5
- こいくちしょうゆ 0.5

小松菜とじゃこの和え物
- こまつな 15
- しらす干し 8
- にんじん 8
- コーン 2
- もやし 10
- ごま 1
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1

すまし汁
- 木綿豆腐 20
- あおさ 1
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

２３（木）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

さわらの西京焼き
- さわら 40
- 白みそ 3
- 料理酒 2
- うすくちしょうゆ 0.3
- 本みりん 1
- 三温糖 0.3
- 食塩 0.1

千切大根煮
- 切干大根 5
- にんじん 15
- 油揚げ 10
- わかめ 2
- 乾しいたけ 1.2
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- なたね油 2

けんちん汁
- だいこん 10
- にんじん 8
- さといも 6
- 木綿豆腐 10
- だし 100
- うすくちしょうゆ 0.5
- 料理酒 0.3
- みりん 0.3
- 青ねぎ 5

２４（金）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

高野豆腐の炒め煮
- 高野豆腐 10
- 鶏肉 30
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- 乾しいたけ 1.5
- 三度豆 2
- なたね油 1
- 三温糖 2
- うすくちしょうゆ 2
- かたくり粉 2

みそ汁
- ほうれん草 20
- 油揚げ 10
- だし 100
- みそ 4

２５（土）
チキンライス
- 米 50
- 鶏肉 30
- たまねぎ 40
- スィートコーン 3
- コンソメ 0.5
- ケチャップ 10
- なたね油 2
- 食塩 0.1

ポトフ
- ウィンナーソーセージ 5
- じゃがいも 20
- キャベツ 10
- にんじん 10
- コンソメ 0.9
- 食塩 0.1

２７（月）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

すき焼き風煮物
- 豚肉 30
- はくさい 20
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- 木綿豆腐 20
- えのき 3
- 糸こんにゃく 5
- 青ねぎ 5
- 麩 1
- なたね油 2
- だし 40
- こいくちしょうゆ 6
- 三温糖 3
- 本みりん 1
- 料理酒 1

みそ汁
- だいこん 15
- ほうれん草 15
- だし 100
- みそ 4

２８（火）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

松風焼き
- 鶏ひき肉 30
- たまねぎ 15
- 木綿豆腐 8
- すりごま 0.5
- しょうが 0.2
- うすくちしょうゆ 1
- 米みそ 2
- 三温糖 0.5
- 片栗粉 0.3

ほうれん草の胡麻和え
- ほうれんそう 20
- にんじん 10
- こまつな 10
- もやし 10
- すりごま 1
- 三温糖 1
- うすくちしょうゆ 2

みそ汁
- はくさい 15
- かぼちゃ 15
- だし 100
- みそ 4

２９（水）☆誕生日会☆
ピラフ
- 米 45
- たまねぎ 15
- コーン 3
- にんじん 8
- 三度豆 3
- コンソメ 2
- 食塩 0.3

バーベキューチキン
- 鶏肉 50
- ケチャップ 5
- とんかつソース 3
- 三温糖 2
- うすくちしょうゆ 2

日菜の煮びたし
- はくさい 20
- 油揚げ 5
- にんじん 7
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 1.2
- だし 20

すまし汁
- 木綿豆腐 20
- あおさ 1
- だし 100
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

ゼリー
- ゼリー 20
- うすくちしょうゆ 2
- 食塩 0.1

３０（木）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

さばの塩焼き
- さば 40
- 食塩 0.1

うの花の炒り煮
- おから 15
- にんじん 10
- 干しひじき 1.3
- さつまいも 10
- 油揚げ 4
- 青ねぎ 2
- うすくちしょうゆ 2
- 三温糖 2
- なたね油 1

みそ汁
- だいこん 15
- はくさい 15
- だし 100
- みそ 4

３１（金）
麦ご飯
- 米 45
- 押麦 4

タンドリーチキン
- 鶏肉 50
- ノンエッグマヨネーズ 4
- ケチャップ 3
- にんにく 0.5
- カレー粉 1

チンゲン菜の炒めナムル
- チンゲン菜 20
- にんじん 10
- もやし 25
- たまねぎ 15
- コーン 3
- ごま油 1
- 食塩 0.2
- うすくちしょうゆ 0.2

コンソメスープ
- キャベツ 20
- にんじん 10
- コンソメ 0.8
- 食塩 0.1