



令和7年度 座安保育所

	月	火	水	木	金	土
こんだて	 新年度がスタートし、1ヶ月が経ちました。 少しずつ緊張もほぐれて環境にもなれてくると同時に疲れもたまり、 体調を崩しやすい時期でもあります。 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えましょう。					
あか				1 ごはん もやしのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のツナ和え ヨーグルト 胚芽クラッカー(①乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ②ツナマヨしらすトースト 牛乳	2 ごはん 油揚げのみそ汁 ③サバの照り焼き さつま芋とチーズのサラダ オレンジ とろべり(①大豆) バナナコッタ	3
きい				油揚げ 豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	油揚げ サバ チーズ 牛乳	
みどり				ごはん ジャが芋 こんにやく 食パン(②卵、乳、小麦、大豆) ハネeggマヨネーズ	米 ゴマ さつま芋 ハネeggマヨネーズ 生クリーム イナアガー	
				もやし 玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草	筍 玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	
こんだて	5 	6 	7 ごはん チンゲン菜のスープ チャブチ パンパンジー グレープフルーツ やわらかおかき(①大豆) ②ふりふりおにぎり(ジャケ)	8 ごはん もずくのみそ汁 ④赤魚の香味焼き 付)粉ふき芋 ブロッコリーと人参のツナ和え ヨーグルト 胚芽クラッカー(①乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ゴマ菓子 牛乳	9 ごはん 麩とわかめのすまし汁 レバニラ炒め 切干大根の梅和え バナナ とろべり(①大豆) ③タムロール 牛乳	10 チキンライス キャベツのスープ ブルー
あか			豚肉 ササミ	もずく 油揚げ 赤魚 ツナ ヨーグルト 牛乳	わかめ 鶏レバー 豚肉 牛乳	鶏肉
きい			米 ゴマ 春雨 ドレッシング香りが(②小麦、ゴマ、大豆) ジャケふりかけ(②卵、乳、大豆、小麦、ゴマ、さけ)	米 ゴマ ジャが芋 カレー粉 ゴマ レーズン オー トロール シシコン マーガリン マシュマロ	米 麩 ゴま油 ゴマ 山海ふし タムロール(②卵、乳、小麦、大豆、りんご、ゼラチン)	米 トマトケチャップ ゆかりふりかけ
みどり			しめじ チンゲン菜 バセリ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ニラ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ネギ 玉ねぎ バセリ ブロッコリー 人参	玉ねぎ 人参 もやし ビーマン ニラ 切干大根 きゅうり ハナナ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー
こんだて	12 ごはん 大根としめじのみそ汁 ⑤ジャケのみじ焼き 付)ひじきの五目煮 もやしのナムル バナナ たまごせんべい(②卵、小麦、大豆) マシュマロサド 牛乳	13 	14 ごはん 里芋のみそ汁 ⑥ホキのチーズ焼き 付)インゲンともやしのソテー きゅうりの和風ゴマ和え ヨーグルト やわらかおかき(①大豆) きな粉のパウンドケーキ 牛乳	15 ジュシー アーサ入りゆし豆腐 チキンの照り焼き もずく酢 グレープフルーツ 胚芽クラッカー(①乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ちんびん 牛乳	16 ロールパン ジャケのクリームシチュー インゲンと人参のゴマドレ和え チーズ バナナ とろべり(①大豆) ④いなり寿司	17 チキンライス キャベツのスープ ブルー
あか			ホキ チーズ ベーコン ヨーグルト 卵 きな粉 牛乳	豚バラ 昆布 アーサ ゆし豆腐 鶏肉 もずく 牛乳	ジャケ チーズ 油揚げ	鶏肉
きい			米 里芋 ドレッシング香りが ゴマ ハター ゴマ はちみつ トマトケチャップ	米 ちんびん	パン(②卵・乳・小麦) ジャが芋 ハウス シュー ツナ ドレッシング香りが ゴマ 米 ゴマ	米 トマトケチャップ ゆかりふりかけ
みどり			人参 玉ねぎ ネギ ハアリカ ビーマン いんげん もやし きゅうり	人参 椎茸 ねぎ きゅうり グレープフルーツ	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー いんげん ハナナ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー
こんだて	19 ハヤシライス さんとう菜のスープ ツナとひじきのナムル オレンジ たまごせんべい(②卵、小麦、大豆) お米deミニブルマフィン 牛乳	20 ごはん 冬瓜のすまし汁 ⑦サバの梅みそ焼き 付)人参しりしり ブロッコリーのじゃこ和え ヨーグルト カルシウムウエハース(②卵、乳、小麦) きな粉プリン 牛乳	21 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏の甘酢煮 小松菜のお浸し グレープフルーツ やわらかおかき(①大豆) ⑧揚げパン 牛乳	22 ごはん 大根のすまし汁 ⑧鮭のチャンチャ焼き ゴボウサラダ ヨーグルト 胚芽クラッカー(①乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小倉ホットケーキ 牛乳	23 ジャージャー麺 わかめスープ キャベツの和え物 バナナ とろべり(①大豆) ⑨シチューおにぎり	24 チキンライス キャベツのスープ ブルー
あか			高野豆腐 サバ ツナ しらす ヨーグルト 豆腐 生クリーム きな粉 牛乳	豆腐 わかめ 鶏肉 糸削り きな粉 牛乳	豚肉 わかめ ツナ	鶏肉
きい			米 イナアガー	米 ロールパン(②卵・乳・小麦)	米 ゴマ ドレッシング香りが ゴマ ホットケーキ ミックス あずき	中華めん ゴマ油
みどり			玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 さんとういし 椎茸 きゅうり オレンジ	大根 椎茸 長ネギ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ビーマン ごぼう きゅうり	玉ねぎ 人参 筍 コーン きゅうり 椎茸 ネギ キャベツ ハナナ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ ブルー
こんだて	26 中華おこわ 春雨スープ 春巻き わかめの中華サラダ バナナ たまごせんべい(②卵、小麦、大豆) ピザヤニチー 牛乳	27 ドライカレー 白菜と椎茸のすまし汁 ポテトサラダ グレープフルーツ カルシウムウエハース(②卵、乳、小麦) ⑩小魚おにぎり	28 ごはん 豚汁 ⑨赤魚の磯部揚げ 千草和え ヨーグルト やわらかおかき(①大豆) オートミールクッキー 牛乳	29 ごはん えのきのみそ汁 牛肉とビーマン炒め きゅうりとちくわのゴマ和え バナナ 胚芽クラッカー(①乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) いちごのスティックケーキ 牛乳	30 	31 ジュシー キャベツのスープ ヨーグルト カルシウムクッキー(②卵、乳、小麦、大豆) ゆかりおにぎり
あか			豚ひき肉 鶏レバー 高野豆腐 大豆 ハムのり	豚肉 豆腐 赤魚 あおのり 油揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	豚肉 牛肉 ちくわ 牛乳	豚肉 昆布 ヨーグルト
きい			米 パーモントカレー(甘口) ジャが芋 ハネeggマヨネーズ 小魚ふりかけ トマトケチャップ	米 里芋 ゴマ油 ハター ホットケーキミックス オートミール チョコチップ	米 ドレッシング香りが ゴマ いちごのスティックケーキ(①大豆)	米 パस्ता ハネeggマヨネーズ あじさいゼリー チーズケーキ(②卵、乳、小麦)
みどり			人参 筍 椎茸 しめじ 長ネギ キャベツ ネギ ハナナ	人参 大根 ごぼう 長ネギ 小松菜 もやし きゅうり	玉ねぎ えのき 人参 筍 ビーマン きゅうり ハナナ	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ しめじ きゅうり

☆朝のおやつは1・2歳クラスのみです。 ★材料等の都合により、献立を変更することがあります。