

那須塩原市立保育園

令和7年(2025)年		F	FFF	門八丛	J'ÆX				那須塩原市立保育園			
日	3歳	3歳		3時おやつ		主な材料			栄養		会告	
/曜	未満児 補食	未満児 主食	副食	★…手作りおやつ	熱と力になる	筋肉や骨になる	体の調子をととのえる	エネル ギー	タンパ ク質	脂質	食塩 相当量	
					じゃがいも、砂糖、油、	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、	kcal	g 17.7	g 10.7	g 1.6	
1	ヨーグルト	ごはん	五色卵 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳	ごま油、米	ひき肉、みそ、油揚げ、	きゅうり、いんげん、にんじん、 しいたけ、カットわかめ、こんぶ	424	17.7	12.7	1.6	
月			みそ汁 オレンジ	せんべい		いわし(煮干し)、ヨー グルト	(だし用)	336	17.5	18.0	1.9	
2	牛乳	ごはん			干しうどん、片栗粉、砂	鶏もも肉、ツナ油漬缶、	バナナ、もやし、にんじ	457	17.8	12.9	1.9	
			きつねうどん 鶏の照り焼き きゅうりとツナの酢の物 チーズ バナナ	麦茶 せんべい	糖、米	かまぼこ、油揚げ、チーズ、牛乳	ん、きゅうり、ねぎ、干 ししいたけ、しょうが					
火			さゆうっとうりのBFOがり スパナナ	2707 (01				349	17.5	12.7	2.3	
3	ヨーグルト	ごはん	焼魚 ひじきの炒り煮	牛乳	油、砂糖、米	牛乳、さけ、鶏ひき肉、 だいず水煮缶詰、みそ、	グレープフルーツ、チン ゲンサイ、たまねぎ、に	420	23.0	12.0	1.2	
			みそ汁 グレープフルーツ	クッキー菓子		いわし(煮干し)、ヨー グルト	んじん、ひじき、こんぶ (だし用)					
水	41 =51				じゃがいも、油、砂糖、	豚肉、豆乳、ツナ油漬	りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレ	327	24.2	16.5	1.4	
4	牛乳	ごはん	肉じゃが わかめサラダ	フルーツジュース	米	缶、みそ、油揚げ、チー	ンジ、こまつな、きゅうり、にん じん、コーン缶、カットわかめ、	480	18.1	14.6	1.6	
木			豆乳みそ汁 チーズ オレンジ	せんべい		ズ、いわし(煮干し)、牛 乳	しょうが、こんぶ(だし用)	322	14.9	12.7	1.8	
5	ヨーグルト	ごはん			小麦粉、砂糖、油、米	牛乳、鶏もも肉、ちく	オレンジ、ほうれんそう、だいこ	445	17.4	13.5	1.8	
	_ ,,,,	210170	筑前煮 ほうれん草ともやしのお浸し	牛乳		わ、卵、バター、ごま、 きな粉、かつお節、ヨー	ん、もやし、にんじん、しいたけ、 ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いん げん、カットわかめ					
金			わかめスープ オレンジ	★ ごまクッキー		グルト	15700 35 51 4525 45	377	17.5	19.2	2.1	
6	ヨーグルト	ごはん		4-1	砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿	バナナ、ほうれんそう、	418	17.6	8.8	1.3	
			三色そぼろ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 せんべい		豆腐、みそ、いわし(煮 干し)、ヨーグルト	コーン缶、もやし、ね ぎ、しょうが、カットわ					
±				2707 (01			かめ、こんぶ(だし用)	320	17.3	13.2	1.5	
8	ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ	牛乳	片栗粉、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、ツナ油漬缶、	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、コーン	450	20.9	13.7	1.6	
			コーンスープ オレンジ	せんべい		ヨーグルト	缶、たまねぎ、ねぎ、					
月					.l. state Drivet Toket	上始三座 医红土虫	カットわかめ	367	21.5	19.3	1.9	
9	牛乳	ごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	麦茶	小麦粉、黒砂糖、砂糖、 ごま油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、 鶏ささ身、牛乳、チー	バナナ、きゅうり、もや し、ねぎ、にんじん、し	482	21.4	15.6	1.3	
414			チーズ バナナ	★黒蒸しパン		ズ、みそ、ごま	いたけ、しょうが、にんにく	255	20.0	14.0	4.0	
火 10	ヨーグルト	ごはん			じゃがいも、マヨネー	牛乳、かれい、木綿豆	グレープフルーツ、ほうれ	355 440	20.6	14.8	1.6	
10	ヨーグルト	こはん	魚のマヨネーズ焼き ナムル風煮びたし	牛乳	ズ、砂糖、米	腐、みそ、油揚げ、いわ	んそう、もやし、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、にんじん、	440	20.0	14.9	1.3	
-ال			みそ汁 グレープフルーツ	クッキー菓子		し(煮干し)、ヨーグルト	コーン缶、こんぶ(だし用)	352	20 E	20.1	1 5	
水	4도 151				じゃがいも、ホットケー	生揚げ、豚ひき肉、卵、	バナナ、たまねぎ、だい バナナ		20.5	20.1	1.5	
11	牛乳	ごはん	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 即席漬け	麦茶	キ粉、油、砂糖、グラ	木綿豆腐、チーズ、牛乳	こん、チンゲンサイ、万	501	18.5	17.7	1.5	
木			卵スープ チーズ バナナ	★メロンパン風	ニュー糖、片栗粉、米		能ねぎ、赤ピーマン、に んじん	363	15.5	16.6	1.7	
12	牛乳	ごはん			マヨネーズ、パン粉、米	牛乳、卵、絹ごし豆腐、	オレンジ、たまねぎ、ブ	481	20.3	21.4	1.7	
	1 30	210170	ツナと卵のグラタン ブロッコリーのおかか和え	牛乳		ツナ油漬缶、粉チーズ、 バター、かつお節	ロッコリー、もやし、ね ぎ、にんじん、カットわ		20.0			
金			豆腐スープ オレンジ	せんべい		/ (75 Z G) M3	かめ、パセリ	388	20.5	24.3	2.0	
13	ヨーグルト	ごはん		4-51	油、砂糖、米	牛乳、豚肉、木綿豆腐、	バナナ、たまねぎ、きゅ	488	19.9	16.8	1.5	
			豚丼 きゅうりの浅漬 みそ汁 バナナ	牛乳 クッキー菓子		みそ、油揚げ、いわし (煮干し)、ヨーグルト	うり、にんじん、カット わかめ、こんぶ(だし					
±				グッキー来丁			用)	403	20.3	22.5	1.7	
16	牛乳	ごはん	トマトカレー 大豆サラダ チーズ	豆乳	じゃがいも、フレンチドレッシング、油、米	調製豆乳、豚肉、大豆 (ゆで)、ハム、チーズ、	グレープフルーツ、ホール トマト缶詰、たまねぎ、な	519	19.7	23.1	1.5	
			グレープフルーツ	クッキー菓子	レノンンノ、加、木	牛乳	す、きゅうり、にんじん、 コーン缶、にんにく					
火						大型 かいき GD ファス・バ		361	16.0	21.5	1.6	
17	ヨーグルト	ごはん	***	牛乳	ホットケーキ粉、砂糖、 マヨネーズ、米	牛乳、かじき、卵、みそ、バ ター、ハム、油揚げ、かつお	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、こまつな、にんじん、 刻みこのぶ、しょうが、こんぶ	460	21.4	14.9	1.6	
			煮魚 元気なサラダ みそ汁 オレンジ	★人参マドレーヌ		節、いわし(煮干し)、ヨー グルト	(だし用)					
水 18	牛乳	ごはん			じゃがいも、はるさめ、	豚肉、木綿豆腐、ハム、	バナナ、たまねぎ、きゅ	390 457	22.4 19.5	20.9 17.4	1.9	
10	十孔	こはん	豚肉の生姜焼き 中華風サラダ	麦茶	砂糖、油、ごま油、米	油揚げ、みそ、チーズ、	うり、にんじん、ピーマ	457	19.5	17.4	1.4	
木			みそ汁 チーズ	バナナ		いわし(煮干し)、牛乳 	ン、しょうが、こんぶ(だ し用)	307	16.9	16.2	1.6	
19	ヨーグルト	わかめ	【お誕生会:さきたま保育園リクエスト献立】		米、マカロニ、マヨネー	牛乳、鶏もも肉、ヨーグ	たまねぎ、きゅうり、に	501	17.8	16.1	1.9	
		ごはん	・締< 鶏のから揚げ マカロニサラダ ◆続	牛乳	ズ、片栗粉、油、砂糖	ルト	んじん、コーン缶、にん にく、しょうが					
金			コンソメスープ ブドウゼリー	せんべい				601	20.7	23.1	2.2	
20	ヨーグルト	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	牛乳	じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、みそ、いわし(煮	バナナ、ブロッコリー、きゅ うり、にんじん、しょうが、	452	18.2	12.1	1.4	
			しゃかいものをは <u>ろ</u> 魚 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 バナナ	11 孔 クッキー菓子	TAN PATRON AN	干し)、かつお節、ヨー	カットわかめ、こんぶ(だし 用)					
土			2 = 2 = 3 = 3333 73 HAZE OF CYT YYYY	· · · * ·		グルト		359	18.2	16.6	1.6	
22	牛乳	ごはん	エノキのつくね焼 キャベツの昆布サラダ	牛乳	ごま油、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、かつお節	キャベツ、オレンジ、えのきた け、にんじん、えだまめ、塩こん ぶ、しょうが、カットわかめ、こん	440	21.1	17.5	1.2	
			わかめのすまし汁オレンジ	クッキー菓子			か、しょうか、カットわかめ、こん ぶ(だし用)	20.4	04.0	40.0		
月 24	ヨーグルト	ごはん			コーンフレーク、オリー	牛乳、かれい、卵、かつ	バナナ、ブロッコリー、	334 461	21.6	18.9	1.4	
24	コーフルト	こはん	魚のカレー風味焼き コーンフレークサラダ	牛乳	ブ油、油、砂糖、米	お節、ヨーグルト	こまつな、キャベツ、に んじん、コーン缶	401	۷۱.0	11.0	1.0	
水			卵スープ バナナ	せんべい			んしん、コーノ缶	386	22.6	17.4	1.8	
25	ヨーグルト	ごはん		麦茶	食パン、さつまいも、マ	鶏もも肉、ツナ油漬缶、豆	グレープフルーツ、こまつな、	494	20.9	15.3	2.0	
	- 7-1	.5 0	鶏肉の朝鮮焼き ひじきサラダ みそ汁	友宗 ★きな粉	ヨネーズ、砂糖、ごま 油、米	乳、みそ、チーズ、きな粉、 すりごま、いわし(煮干	きゅうり、にんじん、ひじき、ね ぎ、にんにく、しょうが、こんぶ (だし用)					
木			チーズ グレープフルーツ	クリームサンド		し)、ヨーグルト		381	19.0	18.1	2.2	
26	ヨーグルト	ごはん	中華サードナの7. どいなこ	井町	油、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 なると、しらす干し、ご	オレンジ、キャベツ、ほうれんそ う、もやし、たまねぎ、にんじん、	441	19.9	15.4	1.5	
			中華丼 しらすのみどり和え 豆腐スープ オレンジ	牛乳 クッキー菓子		ま、ヨーグルト	コーン缶、しいたけ、カットわか め					
金			エミベン フログン	// 木」	12. 12	(1 = 0 = 0)		353	20.4	20.8	1.8	
27	ヨーグルト	ごはん		牛乳	じゃがいも、フレンチド レッシング、油、米	牛乳、鶏もも肉、ツナ油 漬缶、ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、ブ ロッコリー、きゅうり、	482	19.7	13.0	1.5	
			チキンカレー ツナサラダ バナナ	せんべい			にんじん、ホールトマト 缶詰、にんにく					
±	J #:::				さといも、板こんにゃ	牛乳、鶏もも肉、ハム、	オレンジ、こまつな、にんじん、	399	19.9	18.4	1.7	
29	ヨーグルト	ごはん	いりどり煮 もやしのナムル	牛乳	く、砂糖、油、ごま油、	みそ、油揚げ、いわし	もやし、きゅうり、れんこん、しい たけ、ごぼう、カットわかめ、こ	418	17.4	11.1	1.8	
Р			みそ汁 オレンジ	せんべい	*	(煮干し)、ヨーグルト	んぶ(だし用)	220	17.0	16.0	2.2	
月 30	牛乳	食パン			米、じゃがいも、油、フ	卵、鶏むね肉、ベーコ	ブロッコリー、オレン	328 432	17.2 20.4	16.0	1.7	
30	Lap	及ハノ	スペイン風オムレツ「ブロッコリーコーンサラダ	麦茶	レンチドレッシング、食パン	ン、しらす干し、チー ズ、ごま、バター、牛乳	ジ、たまねぎ、キャベ	+52	20.4	14.7	1.7	
火			コンソメスープ オレンジ	★しらすおにぎり	,,,,	へ、こみ、ハツー、千乳	ツ、にんじん、コーン 缶、えだまめ、しめじ	339	17.1	11.7	1.5	
	園の行事	ーーー 手によりメ	 ニューが変更になることがあります。	1	1	,	I 目標	475	19.5	13.0	1.5未満	
利心は 日と市の日本がはば日にで、この日からなでにかか、アギノギノキが日ノギーで						1~2歳	平均	458	19.7	14.8	1.5	
	土油	#	秋分は、昼と夜の長さがほぼ同じで、この日から冬至いきます。秋分の日を中日とした七日間を、秋の彼岸と		ル仮か長くなって	_	目標	385	20.5		1.6未満	
•	U) TIX	-	秋の彼岸には、もち米を丸めてあんこなどで包んだ「	「おはぎ」をお供え		3~5歳	平均	356	19.1	17.7	1.8	
	にまつね	つる	来は諸説ありますが、秋に咲く萩の花にちなんで「お萩			L	十四	JJU	10.1	11.1	1.0	

にまつわる 食の話

でいるほとは、もち木を火めてめんとなどできんだ。「あはき」をお味えします。名前の曲 平 均 356 19.1 17.7 1.8 大は諸説ありますが、秋に咲く秋の花にちなんで「お教」と呼ぶそうです。春には同じものを「ぼたもち」と呼び、それぞれ春と秋の花にちなんだ呼び名です。また、あんこの材料となる小豆は、邪気を祓うといわれています。