令和7年度



ともえ保育園

白な三青ふ白な三十	米九割・玄米一割	で ない ない ない ない のは のは のは のは のは のは のは のは のは のは	果物 にんじん・たまね さかしば・えりしんぎ きゅうり・こまつな きゅり にん・たまねつが だいこん・たまな だいこん・がぼち レタス・かぼっ とがしている でリンピー といこん・たまな が だいこん・たまな が だいこん・たまな が といこん・たまな で が といこん が に まっして た が に まっして た が に まっして た が た た た た た た た た た た た た た た た た た	おやつ 牛乳物 牛乳ナきなこ 牛乳サランド・カリカル はん・ちりめん はん・いちり はばん・いちり はばん・かかんばん・いかかかん カカかん カカかん カカかん カカかん カカかん カカかん カカット	熱量(V 蛋白質 499 19.6 629 22.2		金 18	牛肉とごぼうのしぐれ煮 さと芋のごま和え ふの味噌汁 果物 スタミナ丼 チキンゲット	白米九割・玄米一割なたね油 三温糖 ごま・ふ さと芋 日米九割・玄米一割なたね油	牛肉	が体の調子を整えるもの 果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・こまつな きゅうり・えとうみょう 果物 にんじん・たまねぎ	おやつ お茶 みかんヨーグルト 牛乳 <u>牛菜クッキー</u> 牛菜物 果物	熱量(蛋白質 547 18.7	質 (g) 45 15
な三青ふ白な三マ、白な三マ、白な三マ、白な三マ、白な三マ、白な三マ、白な三マ、白な三マ、	たね油 :温糖 :じそドレッシング 米九割・玄米 - 割 :たね糖 ボカ油 :温ネ - 割 米九ね油 :たね糖 ボカ油 :ボーコネカ油 :ボーコネカコ・ :ボーコネカコ・ :ボーコネカコ・ :ボーコネカコ・ :ボーコネカコ・ :ボーコネカコ・ :ボーね油 :ボーコネカコ・ :ボーカ油 :ボーカ油 :ボーカー :ボー	で ない ない ない ない のは のは のは のは のは のは のは のは のは のは	にんじん・たまねぎなす・はくさい みつば・えりんぎきゅうり・こまつな といこん・でまればいこん・ブロッス・かぼちックリンピース 果物 にんじん・たまねぎ がリンピース 果物 にあじん・たまねぎ にまっり・なめこ	果物 牛乳 ・キ乳 牛乳 ・キ乳 ・かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ お茶	629 22.2	17.5 521	金 18	牛肉とごぼうのしぐれ煮 さと芋のごま和え ふの味噌汁 果物 スタミナ丼 チキンゲット	なたね油 三温糖 ごま・ふ さと芋 白米九割・玄米一割 なたね油	豚肉	にんじん・たまねぎ ごぼう・こまつな きゅうり・えのき パプリカ・とうみょう 果物	みかんヨーグルト 牛乳 野菜クッキー 牛乳	18.7 584	15
ふらず。 んの煮物 ラダ 日 な 三 マ 日 な 三 マ こ 白 な 三 マ こ 白 な 三 マ こ 白 な 三 マ ご こ ト スープ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	米九割・玄米一割 / たね油 温糖 / ズ 米九割・玄米一割 / ボカ油 温糖 / ボカ油 温糖 / ボカ油 温糖 / ボカ油 温末 - ズ コネーズ ボカ割・玄米一割 ボルカ油 / ボカ油 / ボカ油 / ボカ油 / ボカ油 / ボカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカル	牛肉 ハム 卵 鶏肉豆 豆乳	きゅうり・こまつな 果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ブロッコリー レタス・かぼちゃ グリンピース 果物 にんじん・たまねぎ にまつり・なめこ	バナナきなこ 牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ お茶	22.2			<u>果物</u> スタミナ丼 チキンゲット	<u>さと芋</u> 白米九割・玄米一割 なたね油		果物	牛乳		
ラダ コマ コロ	温糖 ズ 米九割・玄米一割 たね油 温糖 つま・デンス・カー・ に温糖 コネーズ に温・ボース・ に温・ボース・ には、	卵 鶏肉 納豆 豆乳	だいこん・ブロッコリー レタス・かぼちゃ グリンピース 果物 にんじん・たまねぎ こまつな きゅうり・なめこ	牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ お茶		19.6	土	チキンゲット _{卵 スープ}	なたね油	鶏肉	ルノドノ - ナ- 士 ム ギ	⊞ #/m		
んにく焼き なげ ラダ 三、 ・ 三、	たね油 :温糖 つま芋 ヨネーズ 米九割・玄米一割 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏肉 納豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ こまつな きゅうり・なめこ	お茶	604			果物	三温糖ごま	卵	もやし・レタス ニラ・しめじ	牛乳	22.2	1
ラダ 三 三乳味噌汁 さつ マミ ト スープ なつ 瓦	温糖 つま芋ヨネーズ米九割・玄米一割温糖たね油	豆乳	こまつな きゅうり・なめこ	073.703 7.701	24.3	554 22.4	20 月	御飯	糸こんにゃく 白米九割・玄米一割 なたね油	<u></u> 鮭 ハム	<u>ねぎ・パプリカ</u> 果物 にんじん・たまねぎ	フルーツ盛り合わせ 牛乳 チーズ	565 23.7	
白: ト 三: スープ な; ご:	米九割・玄米一割 温糖 たね油		ねぎ・うめ・にんにく	牛乳 五穀米おにぎり	24.5	478		ひじきときゅうりのごま風味サラダ			キャベツ・コーン ひじき・かぼちゃ	ナーへ 牛乳 きなこおにぎり	23.7	
反 白:		卵 かにかまぼこ 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ えのき・とうみょう	生乳 牛乳 牛乳	591 24.8	478 20.6	火	御飯 カポナータ(イタリア)	白米九割・玄米一割なたね油・米粉三温糖	豚肉 ツナ ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・こまつな	牛乳 果物 牛乳	552 23.6	
l. 本七、1 フ ナヽ-	米九割・玄米一割	白身魚	グリンピース 果物	メロンパン風 牛乳	596	548	22	<u>果物</u> 御飯	白米九割·玄米一割	鶏肉	きゃべつ・ピーマン 果物	大豆とちりめんの甘辛煮 牛乳	480	
ダ 注 マ	たね油・米粉 :温糖 :ヨネーズ :カロニ・さと芋	かにかまぼこ	にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ コーン・みつば ねぎ・れんこん	チーズ 牛乳 うさぎのクッキー	23.3	22.4	水	はくさいのみそミルクスープ	なたね油 三温糖 さと芋 マヨネーズ	厚揚げ ツナ 牛乳	にんじん・たまねぎ きゅうり・はくさい だいこん・ごぼう もやし・パプリカ	果物 牛乳 ゼリー	18	
白: 煮 なが ラダ 三: 味噌汁 じゃ	米九割·玄米一割 たね油 温糖 やが芋		果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・ごぼう しいたけ・切干大根	牛乳 果物 牛乳	490 19.6	446 17.6	-	御飯 かぽちゃとまいたけの炒め物 ヤーコンとかぶとかにかまのサラダ れんこんのスープ	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ごま マヨネーズ	牛肉 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ まいたけ・れんこん かぶ・かぼちゃ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ	592 17.5	
白 なが ラダ スパリームシチュー マ	米九割・玄米一割 たね油・三温糖 パゲティ・さつま芋 ヨネーズ	チーズ 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ コーン・パセリ	牛乳 果物 牛乳	676 23.3	640 21.5	金	が 御飯 元気炒め コールスローサラダ だいこんの味噌汁	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	鶏レバー 厚揚げ チーズ	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・きゅうり キャベツ・コーン	お茶 みかんヨーグルト 牛乳	513 19.1	
白: 卵とじ なが ず 三: がスープ 和:	米九割・玄米一割 「たね油 たね油 に	豚肉 高野豆腐 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・もやし こまつな・とうみょう	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん	605 25.5	542 22.2		おにぎり みそラーメン 野菜炒め	三温糖	豚肉 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・もやし コーン・ビーマン	生乳 果物 牛乳	551 17.7	
白: パーグ なた ナムル 三	米九割・玄米一割 たね油 温糖 ま	鶏ミンチ 豚ミンチ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・まいたけ えのき・みずな	お茶 みかんヨーグルト 牛乳	518 22	418 17.3	月	さわらの照り焼き 切干大根とチンケンサイの煮物 高野豆腐となめこのすまし汁		さわら 油揚げ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・なめこ チンゲンサイ	牛乳 チーズ 牛乳	553 22.3	
白: なが -ンのスープ 三:	米九割・玄米一割 たね油 温糖	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン コーン・わかめ	牛乳 果物 牛乳	560 16.7	484 15.1	火	御飯 鶏の塩麹焼き ひじきとしめじの白和え かぶとごぼうの味噌汁	なたね油 三温糖 ごま	鶏肉 豆腐 かまぼこ	果物 にんじん・こまつな ひじき・しめじ かぶ・かぶのは	牛乳 果物 牛乳	545 26.6	
-ツの日	(B) (C)	POP		J (A) J (水	御飯 トルティージャ(スペイン) きのこのサラダ 豆乳スープ	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま油	卵 ハム ツナ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・きゅうり まいたけ・えのき	牛乳 果物 牛乳	567 25.5	
らんかけ なが	米九割・玄米一割 たね油 に温糖 においます においま	かまぼこ 油揚げ 豆腐	にんじん・たまねぎ 乾ししいたけ 切干大根・ねぎ	牛乳	660 22.5	570 20.3	木	御飯 豚肉とおおば炒め さつま芋のサラダ かぼちゃのスープ	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・さつま芋 マヨネーズ	豚肉 かにかまぽこ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ・レーズン	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん	558 24.2	
ー のツナマヨ和え こんのスープ マヨ	たね油 温糖・じゃが芋 ヨネーズ	鶏肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ レッドキャベツ セロリ・だいこん	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん	614 24.2	563 18.4	金	御飯 肉団子の酢豚風 バンサンスー あおさの味噌汁	白米九割・玄米一割なたね油 三温糖 はるさめ	鶏ミンチ ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・なめこ パプリカ・しいたけ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳	569 19.5	
一	学	注:	三温糖	三温糖 さつま揚げ さつま揚げ ジロッコリー・ごぼう しいたけ・切干大根 がコーク かいたがもおぎ マヨネーズ 日来九割・玄米一割 なたね油・三温糖 スパゲティ・さつまず マリームシチューの素 日来九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スルジチューの素 日来九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スープ 和原ドレッシング ビーフン 日来九割・玄米 一方 がらよいたまねぎ マッシュルーム 東物 にんじん・たまねぎ ママッシュルーム 東物 にんじん・たまねぎ ママッシュルーム 東物 にんじん・たまねぎ ママ・シュル・ロム 東物 にんじん・たまねぎ ママ・シュル・ロッシュルーム 東物 にんじん・たまねぎ でいたっかずな まっれんが まっれんが まっれんが まっれんが まっれんが まっれんが まっれんが でいていていまが まっれんが まっれんが まっれんが まっれんが まっれんが まっれが まっれが	三温糖				空 三温糖 でしゃが学 プロッコリー・ごぼう セリンによい 物子 大しいたいかまのサラダ れんこんのスープ 果物 コーンパター 中乳 インスローサラダ だいこん・ねぎ 中乳 インスローサラダ だいこん・ねぎ 中乳 インスローサラダ だいこん・なぎ 中乳 フリームシチューの素 日来九割・玄米一割 なたね油 三温糖 日来九割・玄米一割 なたね油 三温糖 日来九割・玄米一割 なたね油 三温糖 トマト・もやし まつか・だらわみらう にんじん・たまねぎ トマト・もやし まつか・どう・いりこ 大きかが 中乳 カか・さといん・たまねぎ トマト・もやし まつか・だいしょう 大きかが 中乳 カか・さとかまう にんじん・たまねぎ トマト・もやし まつか・がりんとう・いりに 大きからの照り焼き 切干大根とチが・サイの恵物 下乳割・玄米一割 なたね油 上海 日来九割・玄米一割 なたね油 カか・さ・セ・レーケ カか・さ・セ・レーケ 上海 日来九割・玄米一割 なたね油 カか・さ・セ・レーケ カか・・マーケ 大根・日本で カが・ボール・レーケ カが・ボール・レーケ カが・ボール・レーケ カが・ボール・レーケ カが・ボール・エーブ カが・ボール・レーケ カが・マーケ カが・ボール・レーケ カが・ボール・レーケ カが・ボール・レーケ カが・ボール・レーケ カが・マーケ カが・ボール・レーケ カが・マーケ カが・マーケ	空 三温糖 ではがす マコネーズ マエューズ マエューズ マエューズ マエューズ マエューズ マエューズ マエューズ マエューズ マエューズ マコネーズ マエューズ マエンエーズ マエーズ マエーズ	三温糖 さっま揚げ プロッコリー・ごぼう しいたけ・切干大根 キ乳 フロッコリー・ごぼう しいたけ・切干大根 キ乳 フロッコリー・ごぼう しいたい おき ヤミンテ 大いたい なのスープ ヤーコンケッチに 大いたい なのスープ ヤーコンケッチに 中乳 カル へのスープ ヤーコンケッチに 中乳 カル へのスープ ヤーコンケッチに 中乳 カル へのスープ ヤーコンケッチに 中乳 カル へのスープ ヤーコンケッチに 中乳 カル への みープ ヤーコンケッチに 中乳 カル への みープ ヤーコンケッチに 中乳 カル イーコンケッチに 中乳 カル イーコンケッチン 中乳 カル イーコンケッチン 野菜炒か 中華 かった (日来 九割) 玄米ー割 かか まぼこ 上記権 カル ハーコーグルト 日来 九割 - 玄米ー割 かまばに カル ハーコーグルト 中乳 オース イース イース イース カル ハーコーグルト 中乳 カル 小コーグルト 中乳 カル 小コー・ブーン 中乳 カル 小コーン カル 小コーグルト 中乳 カル トコーグルト 中乳 カル トコ	三温精 (***)	当日報	三温輪 カーター カーター