

2025年 5月 献立表

日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1 ・ 19	木 ・ 月	牛乳 クッキー ・ 牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(豆腐・えのき) デザート	鮭おにぎり お茶	じゃがいも、○米、米、 砂糖、油	◎牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、○さけ、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、に んじん、しらたき、えの きたけ、いんげん、○こ ま、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、○食塩	487 18.9 11.1 1.3
2 ・ 20	金 ・ 火	お茶 せんべい ・ お茶 クラッカー	御飯 ハンバーグ しょうゆフレンチ コンソメスープ(じゃがいも) デザート	こりのぼりどら焼き きなこ牛乳	米、○米粉、じゃがい も、パン粉、○砂糖、○ 小麦粉、○はちみつ、 油	◎牛乳、豚ひき肉(も も)、○つぶしあん(砂 糖添加)、牛乳、○きな 粉	りんご、たまねぎ、にん じん、カットわかめ、 コーン缶、きゅうり、 キャベツ	ケチャップ、中濃ソー ス、中華だしの素、○み りん、○しょうゆ、食 塩、パセリ粉、酢、しょ うゆ、こしょう	426 16.3 9.8 1.5
7 ・ 21	水	お茶 せんべい	御飯 鶏肉と里芋の煮物 白菜と青菜の甘酢和え みそ汁(わかめ・麩) デザート	カレー風やさそば 牛乳	○焼きそばめん、米、さ といも、焼ふ、砂糖、○ 油	◎牛乳、鶏もも肉、○ 豚ひき肉(もも)、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、ほ うれんそう、○キャベ ツ、にんじん、○にんじ ん、○たまねぎ、刻みこ んぶ、カットわかめ	かつおだし汁、○中濃 ソース、酢、しょうゆ、 酒、○酒、○食塩、食 塩、○カレー粉、○こ しょう	402 19 9.2 1.7
8 ・ 22	木	牛乳 クッキー	御飯 魚のフライ 切干大根の旨煮 すまし汁(豆腐・ほうれん草) デザート	フレンチトースト お茶	米、○食パン、パン粉、 油、小麦粉、○砂糖、○ 油、砂糖	◎牛乳、メルルーサ、○ 卵、○牛乳、木綿豆腐、 油揚げ、かつお節、○ 脱脂粉乳	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、切り干しだ いこん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食 塩、こしょう	509 23.7 16 1.6
9 ・ 23	金	お茶 せんべい	焼き鳥丼 茹で野菜(ブロッコリー) みそ汁(たまねぎ・厚揚げ) デザート	焼きドーナツ(きなこ) 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、○油、片栗粉、油	◎牛乳、鶏もも肉、○ 絹ごし豆腐、○豆乳、生 揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、○きな粉	りんご、ブロッコリー、 たまねぎ、カットわか め、焼きのり	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、食塩	489 20.6 12.1 1.4
10 ・ 24	土	お茶 せんべい	おかかおにぎり 卵焼き・ウイナー コンソメスープ デザート	手作りふりかけごはん お茶	○米、米、じゃがいも、 油、砂糖	卵、ウイナーソーセー ジ、○しらす干し、○か つお節、かつお節	バナナ、たまねぎ、にん じん、○こま、焼きの り、○あおのり	中華だしの素、しょう ゆ、食塩、○食塩	459 14.3 10.9 1.5
12 ・ 26	月	牛乳 せんべい	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ デザート	レーズンココア蒸しパン 牛乳	米、○米粉、○砂糖、は るさめ、こま油、砂糖、 片栗粉、○粉糖	◎牛乳、◎牛乳、木綿 豆腐、豚ひき肉(も も)、○調製豆乳、ハ ム、米みそ(淡色辛み そ)	りんご、もやし、こまつ な、にんじん、ねぎ、に ら、万能ねぎ、○干し ぶどう、こま、カットわか め	しょうゆ、酢、中華だ しの素、食塩	565 22.8 20.1 1.9
13 ・ 27	火	お茶 クラッカー	ポークカレーライス キャベツのごまサラダ デザート	キャロットゼリー 小魚おやつ 牛乳	米、じゃがいも、○砂 糖、小麦粉、バター、 油、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉(も も)、○いわし(田作 り)、脱脂粉乳、○ゼラ チン	バナナ、たまねぎ、○に んじん、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、○オレンジ 濃縮果汁、りんご、ピーマ ン、トマトピューレ、○こ ま、すりごま、○レモン果 汁、しょうが、にんにく	酢、ウスターソース、ケ チャップ、中華だしの 素、しょうゆ、カレー 粉、食塩	532 19.5 17.4 1.13
14 ・ 28	水	お茶 せんべい	ロールパン 新じゃがのミートソース煮 茹で野菜(そらまめ) スキムスープ デザート	バナナきなこ 牛乳	ロールパン(卵不使 用)、じゃがいも、○砂 糖、バター、小麦粉、砂 糖	◎牛乳、豚ひき肉(も も)、脱脂粉乳、○きな 粉、ベーコン	◎バナナ、りんご、ホー ルトマト缶詰、たまね ぎ、そらまめ、にんじ ん、しめじ、コーン缶	ケチャップ、中濃ソー ス、中華だしの素、食 塩、こしょう	388 18.1 11.8 1.4
15 ・ 29	木	牛乳 クッキー	御飯 鶏レバーの味噌煮 三色漬け すまし汁(じゃがいも・わかめ) デザート	煮込みうどん お茶	○ゆでうどん、米、じゃ がいも、砂糖、○焼ふ	◎牛乳、鶏レバー、○豚 肉(もも)、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節	◎かつおだし汁、みり ん、酢、酒、しょうゆ、○ しょうゆ、○酒、食塩、 ○食塩	440 23.6 9.1 1.9	
16 ・ 30	金	お茶 せんべい	御飯 焼き魚 高野豆腐とひじきの含め煮 みそ汁(麩・だいこん) デザート	ミニバンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、 ○バター、油、焼ふ、砂 糖、○油、○粉糖	◎牛乳、さけ、○卵、米 みそ(淡色辛みそ)、凍 り豆腐、○脱脂粉乳、 かつお節	オレンジ、にんじん、だ いこん、○バナナ、ひじ き、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、食塩	474 23.2 14.4 1.7
17 ・ 31	土	お茶 せんべい	煮込みうどん ツナ入り卵焼き デザート	にんじん炊き込みご飯 お茶	ゆでうどん、○米、焼 ふ、砂糖、油、○油	卵、鶏もも肉、ツナ油漬 缶、○かつお節	りんご、○にんじん、に んじん、ほうれんそう、 ねぎ、○刻みこんぶ	かつおだし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、酒、○ 酒、食塩、○食塩	360 15.1 7.3 1.4

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)