

2025年05月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				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						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	
1	木	パン ちゃんぽん 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（キウイ）	牛乳 なつこく丼 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	ロールパン 米 ゆで中華めん 油 砂糖	牛乳 鶏レバー 挽きわり納豆 牛ひき肉 豚肉 かまぼこ	キウイフルーツ オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん もやし コーン えだまめ（冷凍） セロリー いんげん ねぎ	牛乳	19	月	ご飯 和風みそチャウダー 高野豆腐の卵とし 一食納豆 果物（オレンジ）	牛乳 ココア揚げパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 パン じゃがいも 油 砂糖 すりごま	牛乳 納豆 鶏もも肉 卵 高野豆腐 みそ 鶏ひき肉 スキムミルク あおのり	バナナ オレンジ たまねぎ にんじん たけのこ（ゆで） キャベツ グリーンアスパラガス セロリー ししいたけ いんげん	飲むヨーグルト
2	金	節句寿司 きつね焼売 切り干し大根のごま和え すまし汁 果物（オレンジ）	牛乳 とと焼き 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ） いりこ	米 砂糖 すりごま パン とと焼き	牛乳 さげ 木綿豆腐 鶏もも肉 錦糸卵 生わかめ かまぼこ 油揚げ いりこ でんぶ のり	バナナ きゅうり オレンジ にんじん 切り干しだいこん いんげん ごぼう えのきだけ ねぎ 干しいたけ	牛乳	20	火	ピタパン チリコンカン しゃりチーズご飯 切り干し大根のサラダ 果物（パイナップル）	牛乳 しゃりチーズご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	米 ピタパン 油 砂糖	牛乳 だいず水煮 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 しらす干し あおのり	パイナップル たまねぎ 豚ひき肉 きゅうり にんじん ごぼう コーン 切り干しだいこん	牛乳
7	水	ご飯 魚のみそ照り焼き 大豆とひじきの炒め煮 むらこ汁 果物（オレンジ）	牛乳 マドレーヌ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 小麦粉 砂糖 バター さつまいも じゃこんにやく 片栗粉	牛乳 さわら 卵 木綿豆腐 だいじ水煮 牛肉 かまぼこ みそ 油揚げ ひじき	バナナ オレンジ にんじん ほうれんそう セロリー ごぼう いんげん しょうが	牛乳	21	水	ご飯 ★白身魚の甘酢あんかけ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちごジャムサンド 片栗粉 油 砂糖 雑穀 ごま油	米 食パン いちごジャム 片栗粉 油 砂糖 雑穀 ごま油	牛乳 たら 木綿豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん たけのこ（ゆで） ピーマン キャベツ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	牛乳
8	木	♪すみれバス遠足♪ パン ミートスバグティ 手羽中の甘煮 春野菜スープ 果物（パイナップル）	ショア（鉄・葉酸マスカット味） 鮭わかめご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	♪ぶどうロールパン 米 スバグティ じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	ショア（鉄・葉酸マス カット味） 鶏手羽肉 牛ひき肉 鶏きん肉 ペーコン さげ 鶏レバーミンチ 粉チーズ 鶏もも肉	パイナップル たまねぎ オレンジ にんじん キャベツ ごぼう トマトビュレ コーン ピーマン しめじ パセリ	牛乳	22	木	♪お誕生会♪ ゆかりご飯 スパシーチキン 干草和え かき玉汁 果物（オレンジ）ゼリー	牛乳 牛乳寒天 温野菜（きゅうり） パン いりこ	米 ロールパン 砂糖 すりごま 三温糖	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ いりこ カットわかめ かんてん	オレンジ キャベツ みかん缶 ほうれんそう にんじん きゅうり ねぎ 干しいたけ にんにく	牛乳
9	金	♪♪まわりバス遠足♪ ご飯 ーロカツ 野菜の浅漬け 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 手作りプリン 温野菜（きゅうり） パン いりこ	米 ロールパン パン粉 小麦粉 油 すりごま	牛乳 豚肉 木綿豆腐 納豆 卵 みそ 油揚げ いりこ 塩こんぶ あおのり	キャベツ オレンジ かぼちゃ きゅうり たまねぎ みかん缶 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ	牛乳	23	金	ご飯 肉じゃが チーズ巻き揚げ みそ汁 果物（キウイ）	牛乳 キャロットケーキ 果物（バナナ） 温野菜（セロリー）	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 糸こんにやく ぎょうざの皮	牛乳 牛肉 木綿豆腐 卵 チーズ みそ 生わかめ 油揚げ	キウイフルーツ たまねぎ バナナ にんじん えのきだけ セロリー いんげん 干しぶどう ねぎ	牛乳
10	土	ハヤシライス ドレッシングサラダ 果物（バナナ）	牛乳 ココアホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米 じゃがいも ホットケーキ粉 油 砂糖	牛乳 牛肉 ハム 卵	バナナ たまねぎ キャベツ オレンジ にんじん きゅうり コーン マッシュルーム トマト しめじ ピーマン	牛乳	24	土	♪ちゅうりっぷ憩談♪ ご飯 豚丼 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 フランスパン マーガリン 砂糖 グラニュー糖 ごま 油	牛乳 豚肉 ツナ缶	たまねぎ こまつな バナナ にんじん オレンジ いんげん	牛乳
12	月	ご飯 豚汁 ししゃも 切干大根と凍り豆腐の煮物 果物（オレンジ）	牛乳 チーズクッキー 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 粉チーズ 糸こんにやく 雑穀	牛乳 ししゃも 木綿豆腐 豚肉 みそ 高野豆腐 粉チーズ 油揚げ たい 鶏ひき肉	バナナ オレンジ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ごぼう 切り干しだいこん いんげん ねぎ 干しいたけ	牛乳	26	月	ご飯 鍋汁 豚肉の柳川風煮物 果物（オレンジ）	牛乳 きなこスノーボール 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 小麦粉 砂糖 油	牛乳 だい 木綿豆腐 卵 豚肉 みそ きな粉 こんぶ（だし 用）	バナナ オレンジ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん セロリー えのきだけ ごぼう ねぎ	牛乳
13	火	たぬきごはん ゆで鶏とアスパラの和え物 フルーツトマト みそ汁 果物（パイナップル）	牛乳 デザートムース（ピーチ） 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 よもぎロールパン じゃがいも すりごま 糸こんにやく ごま 砂糖	牛乳 木綿豆腐 鶏ささ身 ツナ缶 生わかめ みそ スキムミルク 油揚げ いりこ	フルーツトマト パイナップル もも缶 きゅうり にんじん グリーンアスパラガス たまねぎ ごぼう えのきだけ きぬさや ねぎ	牛乳	27	火	カレーライス ヨーグルトサラダ 果物（パイナップル）	牛乳 グループ寒天 温野菜（にんじん） パン いりこ	米 じゃがいも 白パン グラニュー糖 マヨネーズ 油	牛乳 牛肉 ヨーグルト（無糖） いりこ	ぶどうジュース パイナップル たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えだまめ（冷凍） コーン	牛乳
14	水	ご飯 いわしのパン粉焼き 春雨の酢の物 納豆 もずく汁 果物（オレンジ）	牛乳 豆腐さつまいもドーナツ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 さつまいも ホットケーキ粉 はるさめ オリーブ油 油 納豆 パン粉 砂糖 ごま油 すりごま	牛乳 いわし 納豆 もずく 木綿豆腐 絹ごし豆腐 卵 ハム 粉チーズ スキムミルク あおのり	バナナ オレンジ キャベツ きゅうり にんじん セロリー えのきだけ ねぎ パセリ	牛乳	28	水	ご飯 魚すり身の落とし揚げ 花かつお和え 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 じゃがいも くす粉 油 砂糖 黒砂糖 すりごま	牛乳 白身魚すり身 木綿豆腐 納豆 スキムミルク みそ きな粉 生わかめ 油揚げ かつお節 あおのり	バナナ きゅうり オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん（たくあん） れんこん コーン えのきだけ えだまめ ねぎ	牛乳
15	木	パン 肉うどん コールスローサラダ 果物（オレンジ）	牛乳 ツナカレーごはん 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	♪ぶどうロールパン 米 干しうどん マヨネーズ 砂糖	牛乳 牛肉 ツナ缶 かまぼこ ハム	バナナ きゅうり たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん コーン レモン ねぎ パセリ	牛乳	29	木	パン 中華風やきそば がんとどきと野菜の煮物 果物（キウイ）	牛乳 なめだけご飯 温野菜（セロリー） 果物（オレンジ）	米 バリバリ麺 じゃがいも パン 片栗粉 砂糖	牛乳 がんちどき えび 豚肉 ツナ缶 かまぼこ	キウイフルーツ オレンジ はくさい たまねぎ にんじん なめだけ もやし たけのこ（ゆで） えだまめ（冷凍） セロリー いんげん ねぎ 干しいたけ	牛乳
16	金	ご飯 スペアリブのマーマレード煮 ジャーマンポテト みそ汁 果物（パイナップル）	牛乳 カルピス寒天 温野菜（にんじん） パン	米 じゃがいも パン マーマレード 油 砂糖	牛乳 スペアリブ カルピス 木綿豆腐 みそ ペーコン 油揚げ 豚肉 かんてん	パイナップル たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ にんにく パセリ	牛乳	30	金	ご飯 チンジャオロース さつま芋のレモン煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（オレンジ）	牛乳 ホントドック 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米 ロールパン さつまいも 砂糖 はるさめ 油	牛乳 豚肉 ワインナー 卵 ペーコン	バナナ オレンジ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ（ゆで） ピーマン ごぼう 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん レモン にんにく しょうが	飲むヨーグルト
17	土	パン 焼きそば わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	ゆで中華めん 白パン 米 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 生わかめ ペーコン かまぼこ かつお節 あおのり	バナナ たまねぎ オレンジ キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ	牛乳	31	土	♪りんご憩談♪ パン にゅうめん 磯辺和え 果物（バナナ）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	パン 米 干ししょうめん 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり ひじき	バナナ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ コーン いんげん ねぎ ししいたけ	牛乳
※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。								※都合により献立が一部変更になることがあります。							
★28日の白身魚の甘酢あんかけは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。								1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー 502kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.2g 塩分 1.8g		鉄 2.3mg カルシウム 220mg ビタミンC 33mg 食物繊維 5g			

