

2025年 5月分献立表

はなにご保育園

| 日  | 曜<br>日 | 献 立 名                                                                  | 材 料 名                                                                |                                         |                                                                         | おやつ                                                 | 午 前 |
|----|--------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----|
|    |        |                                                                        | 熱や力になるもの                                                             | 血や肉や骨になるもの                              | 体の調子を整えるもの                                                              |                                                     | 午 後 |
| 1  | ・ 木    | ごはん<br>鰯の塩焼き<br>ひじきの煮物<br>みそ汁(大根、しめじ)<br>麦茶                            | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖<br>ゆでうどん                                      | 生揚げ<br>みそ<br>さわか<br>豚ひき肉<br>牛乳          | 乾燥ひじき<br>ぶなしめじ<br>にんじん<br>だいこん<br>キャベツ                                  | ヨーグルト<br>麦茶<br>焼うどん<br>麦茶<br>牛乳                     |     |
| 2  | ・ 金    | ごはん<br>豚肉とビーマンの炒め物<br>みそ汁(里芋、わかめ)<br>果物(パインアップル)<br>麦茶                 | 精白米 うるち米<br>片栗粉<br>さいとも<br>上白糖<br>ごま油                                | 豚肉<br>みそ<br>鶏肉<br>牛乳                    | 青ピーマン<br>パインアップル<br>カットわかめ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>にんじん、ごぼう                  | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>鶏ごぼうごはん<br>麦茶<br>牛乳             |     |
| 17 | ・ 土    | わかめラーメン<br>もやしとチンゲン菜のナムル<br>果物(もも缶)<br>麦茶                              | 白ごま<br>中華めん<br>ごま油<br>ぶどうパン                                          | 豚肉<br>牛乳                                | 黄桃缶<br>ホールコーン缶<br>チンゲンサイ<br>カットわかめ<br>りょくとうもやし<br>にんじん                  | クッキー<br>麦茶<br>牛乳<br>レーズンパン<br>麦茶<br>牛乳              |     |
| 7  | ・ 水    | ごはん<br>厚揚げの中華風炒め<br>里芋のおかか和え<br>みそ汁(茄子、えのき)<br>麦茶                      | 精白米 うるち米<br>さいとも<br>上白糖<br>ごま油<br>食パン                                | 生揚げ<br>みそ<br>かつお節<br>プロセスチーズ<br>牛乳      | チンゲンサイ<br>にんじん<br>なす<br>たまねぎ<br>えのきたけ                                   | ビスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>チーズトースト<br>麦茶<br>牛乳            |     |
| 8  | ・ 木    | ごはん<br>白身魚のみそ煮<br>切干サラダ<br>すまし汁(豆腐、小松菜)<br>麦茶                          | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖<br>バター<br>ホットケーキミックス粉                         | シルバー<br>木綿豆腐<br>みそ<br>牛乳                | 切干大根<br>にんじん<br>しょうが<br>こまつな<br>きゅうり<br>干しぶどう                           | ヨーグルト<br>麦茶<br>レーズンクッキー<br>麦茶<br>牛乳                 |     |
| 9  | ・ 金    | ごはん<br>鶏の若草焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁(キャベツ、玉ねぎ)<br>麦茶                        | 精白米 うるち米<br>上白糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>マカロニ                                | 鶏肉<br>みそ<br>きなこ<br>牛乳                   | キャベツ<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>かぼちゃ                                          | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>きなこマカロニ<br>麦茶<br>牛乳             |     |
| 10 | ・ 土    | 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ<br>スープ(人参、白菜)<br>果物(みかん缶)<br>麦茶                      | スパゲティ<br>オリーブ油<br>スティックパン                                            | 牛乳<br>さけ                                | クリームコーン缶<br>みかん缶<br>ほうれんそう<br>はくさい<br>にんじん<br>たまねぎ                      | クッキー<br>麦茶<br>牛乳<br>スティックパン<br>麦茶<br>牛乳             |     |
| 12 | ・ 月    | ロールパン<br>クリームシチュー<br>フロccoliりとコーンのサラダ<br>果物(いちご)<br>麦茶                 | 精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>ロールパン<br>オリーブ油<br>じゃがいも、バター                | 豚肉<br>牛乳                                | ホールコーン缶<br>フロccoliり<br>にんじん<br>たまねぎ<br>いちご                              | クラッカー<br>麦茶<br>牛乳<br>茶飯おにぎり<br>麦茶<br>牛乳             |     |
| 13 | ・ 火    | ごはん<br>ホキの煮つけ<br>小松菜とベーコンのソテー<br>みそ汁(もやし、人参)<br>麦茶                     | 精白米 うるち米<br>上白糖<br>オリーブ油<br>コッペパン                                    | ホキ<br>アレルギーフリーベーコン<br>みそ<br>生クリーム<br>牛乳 | りょくとうもやし<br>にんじん<br>しょうが<br>こまつな<br>えのきたけ<br>ココア                        | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>ココアクリームコッペパン<br>麦茶<br>牛乳        |     |
| 14 | ・ 水    | ごはん<br>鶏のコーンフレーク焼き<br>春キャベツのサラダ<br>みそ汁(かぶ、いんげん)<br>麦茶                  | 精白米 うるち米<br>上白糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレーク<br>オリーブ油<br>ホットケーキミックス粉、調合油 | 鶏肉<br>みそ<br>牛乳                          | いんげん<br>キャベツ<br>にんじん<br>かぶ<br>かぼちゃ                                      | ビスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>南瓜マフィン<br>麦茶<br>牛乳             |     |
| 19 | 月      | 麻婆茄子丼<br>甘酢あえ(れんこん)<br>中華スープ(もやし)<br>麦茶                                | 精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>ごま油<br>せんべい                                | 豚ひき肉<br>みそ<br>牛乳                        | 乾しいたけ<br>れんこん、寒天<br>りょくとうもやし<br>にんにく、りんごジュース<br>なす、きゅうり<br>たまねぎ、しょうが    | クラッカー<br>麦茶<br>牛乳<br>芋作りゼリー(りんご)<br>せんべい<br>麦茶、牛乳   |     |
| 20 | 火      | ごはん<br>鮭のオーロラソース<br>キャベツとえのきの和え物<br>みそ汁(切干大根、わかめ)<br>麦茶                | 調合油<br>精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油、甘食                | みそ<br>さけ<br>牛乳                          | 切干大根<br>キャベツ<br>カットわかめ<br>えのきたけ                                         | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>甘食<br>麦茶<br>牛乳                  |     |
| 29 | 木      | ごはん<br>鮭のしょうゆ麹焼き<br>干草煮<br>みそ汁(茄子、玉ねぎ)<br>麦茶                           | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖                                               | 油揚げ<br>みそ<br>さけ<br>かつお節<br>牛乳           | ほうれんそう<br>にんじん<br>なす<br>たまねぎ<br>焼きのり                                    | ヨーグルト<br>麦茶<br>おなかおにぎり<br>麦茶<br>牛乳                  |     |
| 30 | 金      | 【お誕生日会】<br>ゆかりごはん<br>ヘルシーミートローフ<br>フロccoliりの和風サラダ<br>みそ汁(鮓、さつま芋)<br>麦茶 | 鮓、プリン<br>精白米 うるち米<br>乾燥パン粉<br>みそ<br>上白糖<br>オリーブ油<br>さつま芋、ごま油         | 鶏ひき肉<br>木綿豆腐<br>みそ<br>生クリーム<br>牛乳       | 赤ハプリカ<br>冷凍グリーンピース<br>ホールコーン缶<br>フロccoliり、みかん缶<br>ふりかけ ゆかり<br>にんじん、たまねぎ | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>【お誕生日会おやつ】<br>プリンアラモード<br>麦茶、牛乳 |     |

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

| 【今月の平均栄養摂取量】 |          |          |
|--------------|----------|----------|
|              | 3歳未満児    | 3歳以上児    |
| エネルギー        | 470 kcal | 555 kcal |
| たんぱく質        | 18.7g    | 22.5g    |
| 脂質           | 14.6g    | 15.8g    |