

5月 給食献立表

令和7年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	木	麦茶 のりものビスケット	ごはん すき焼き風 ツナと野菜の和え物 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	豚小間・木綿豆腐・ツナ缶 油揚げ・みそ・牛乳	米・砂糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・こまつな 大根・バナナ・塩昆布	だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.9 12.7 233 2.3 1.2
2日	金	麦茶 ★コーンのお星さま	ごはん こいのぼりハンバーグ お星さまポテサラ スープ(キャベツ・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	麦茶 チキンライス (災害時の避難食)	豚ひき肉・スキムミルク ヨーグルト・牛乳・	米・調合油 パン粉・じゃがいも マヨドレ・砂糖 ブルーベリージャム・薄力粉 チキンライス	たまねぎ・グリnpイス冷凍 にんじん・ブロッコリー・キャベツ	食塩・水 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	501 16.8 18.8 226 1.6 0.8
31日 17日	土	麦茶 塩せんべい	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます)	牛乳 マスカットゼリー おこめリング	鯖・みそ 牛乳	米・かたくり粉 砂糖・オリーブ油 りんごゼリー・おこめリング	ほうれん草・とうもろこし にんじん	食塩・コンソメ 魚醤	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	482 16.1 11.2 189 1.4 1
19日	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 鶏つくね ひじきの炒り煮 みそ汁(切干大根・かぼちゃ) パイナップル缶	牛乳 キャロットミルクゼリー	鶏ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ・ ゼラチン・牛乳	米・パン粉 調合油・砂糖	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・コーン冷凍 切干しだいこん・かぼちゃ パイナップル缶詰	水・食塩・しょうゆ みりん・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	447 20.2 13.4 304 2.5 1.1
20日	火	麦茶 塩せんべい	ごはん 鶏肉のごま炒め ほうれん草のおかか和え みそ汁(キャベツ・豆腐) オレンジ	牛乳 スコーン (ブルーベリージャム)	鶏もも・かつお削り節 絹ごし豆腐・みそ 牛乳	米・かたくり粉 調合油・砂糖 すり白ごま・薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん ほうれん草・キャベツ オレンジ	しょうゆ・料理酒 だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 17.2 13.5 242 1.6 1.1
7日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	鶏肉のトマトソーススパゲティ かぼちゃのサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	鶏むね・牛乳 かつお削り節	スパゲティ・調合油 砂糖・マヨドレ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリnpイス冷凍・にんじん・ひじき	トマトケチャップ しょうゆ・コンソメ・穀物酢 食塩・水・みりん・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	430 16.4 8.5 173 1.8 1.5
8日	木	麦茶 のりものビスケット	ごはん なすとひき肉のみそ炒め ほうれん草のおひたし すまし汁(わかめ・麩) カップヨーグルト	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	豚ひき肉・みそ かつお削り節・ヨーグルト 牛乳	米・調合油 小町麩・薄力粉・黒砂糖 黒ごま	蒸しなす・たまねぎ・にんじん ほうれん草・カットわかめ	みりん・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 16.8 14.2 316 4.9 1.1
9日 23日	金	麦茶 ★コーンのお星さま	ごはん 煮魚 チンゲンサイとにんじんのソテー みそ汁(高野豆腐・さつまいも) オレンジ	牛乳 お麩のラスク	ぶり・高野豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖 かたくり粉・調合油 さつまいも・小町麩 無塩バター	チンゲンサイ・にんじん オレンジ	だし・しょうが しょうゆ・みりん・水・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	397 17 15.6 199 1.8 0.9
10日 24日	土	麦茶 マスカットゼリー	ごはん トマト煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉 牛乳・無調整豆乳	米・なたね油 乾燥マッシュポテト 砂糖・植物油脂(大豆) 馬鈴薯澱粉 米粉パン・いちごジャム	にんじん・キャベツ たまねぎ・とうもろこし ぶなしめじ・トマトビュレ	醸造酢・カレー粉 食塩・トマトケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 16.5 16.7 248 2.4 1.5
12日 26日	月	麦茶 ミレービスケット	ハヤシライス マカロニサラダ スープ(キャベツ・コーン) パイナップル缶	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	豚小間・牛乳・きな粉 調整豆乳	米・調合油 薄力粉・砂糖・マカロニ マヨドレ	にんじん・たまねぎ グリnpイス冷凍・キャベツ コーン冷凍 パイナップル缶詰	水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 17.2 16.1 195 1.9 1.5
13日 27日	火	麦茶 塩せんべい	ごはん 豚の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁 ピーチゼリー	牛乳 スノーボール	みそ 牛乳	米・調合油 砂糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき 切干しだいこん・オレンジ	しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	509 16.9 18.8 223 2.2 1
14日 28日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	食パン チリコンカン 茹でブロッコリー スープ(こまつな・コーン) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ピラフ	豚ひき肉・大豆水煮 ヨーグルト・スキムミルク 牛乳・鶏ひき肉	食パン・調合油 マヨドレ・砂糖 ブルーベリージャム・米	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー こまつな・コーン冷凍 グリnpイス冷凍	トマトケチャップ ウスターソース おろしにんにく・水・コンソメ 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 22.9 19.3 233 2 1.6
29日	木	麦茶 のりものビスケット	カオマンガイ風 ラーブウンセン(春雨の和え物) スープ(じゃがいも・にんじん) バナナ	牛乳 野菜ケーキ	鶏もも・牛乳 スキムミルク	米・ごま油 普通春雨・上白糖 じゃがいも・薄力粉 調合油	カットわかめ・トマト・きゅうり にんじん・バナナ・こまつな	鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・料理酒・食塩 おろしにんにく・しょうが 穀物酢・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 16.7 13.4 222 1.4 1.6
16日	金	麦茶 ★コーンのお星さま	ごはん 魚の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	ジョア 二色寒天	めかじき・高野豆腐・みそ ジョアマスカット・牛乳	米・かたくり粉 調合油・砂糖 じゃがいも	大根・にんじん・グリnpイス冷凍 キャベツ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 16.7 10.3 277 6.1 0.9
21日	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	鶏肉のトマトソーススパゲティ かぼちゃのサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	鶏むね・牛乳 かつお削り節	スパゲティ・調合油 砂糖・マヨドレ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリnpイス冷凍・にんじん・ひじき	トマトケチャップ しょうゆ・コンソメ・穀物酢 食塩・水・みりん・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 16.3 8.5 172 1.8 1.5
22日	木	麦茶 のりものビスケット	ごはん なすとひき肉のみそ炒め こまつなのおひたし すまし汁(わかめ・麩) カップヨーグルト	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	豚ひき肉・みそ かつお削り節・ヨーグルト 牛乳	米・調合油 小町麩・薄力粉・黒砂糖 黒ごま	蒸しなす・たまねぎ・にんじん こまつな・カットわかめ	みりん・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 16.4 14.2 336 5.4 1
30日	金	麦茶 ★コーンのお星さま	ごはん 魚の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	牛乳 二色寒天	めかじき・高野豆腐・みそ 牛乳	米・かたくり粉 調合油・砂糖 じゃがいも	大根・にんじん・グリnpイス冷凍 キャベツ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.3 13.8 242 1.7 0.9
15日		麦茶 のりものビスケット	カレーピラフ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ スープ(じゃがいも・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 レーズンケーキ	鶏もも・牛乳 牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・調合油 砂糖・かたくり粉 マカロニ・マヨドレ じゃがいも マスカットゼリー 薄力粉	たまねぎ・にんじん グリnpイス冷凍・ブロッコリー 干しぶどう	飲み物・しょうゆ 料理酒・カレー粉 おろしにんにく しょうが・食塩・水 コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	576 17.4 20.5 214 1.8 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。