

5月 給食献立表

令和7年

幼児

日	曜	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)
1	木	ごはん たらの味噌マヨ焼き ひじきサラダ みそ汁	小豆寒天 牛乳	まだら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ 乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油	きゅうり・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ・寒天	清酒・食塩 穀物酢・煮干しだし こいくちしょうゆ
2	金	ドッグパン 貝だくさんスープ ツナサラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	ドッグパン・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ 大根・しめじ ブロッコリー・きゅうり キャベツ・バナナ ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶
3	土	憲法記念日 (休園日)					
5	月	こどもの日 (休園日)					
6	火	(休園日)					
7	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	みかんゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ・たまねぎ 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩・みかん缶
8	木	ごはん さわらのカレー風味焼き きざみのり和え すまし汁	レーズン蒸しパン 牛乳	さわら・普通牛乳	米・白味噌・麴・薄力粉 車糖・調合油	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ たまねぎ・干しぶどう	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
9	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み 大豆サラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり お茶	普通牛乳	イエローロール・牛肉 じゃがいも・パイオン 大豆水煮・マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・キャベツ 種無しブルー きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
10	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶
12	月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・白菜 たまねぎ・えのきたけ	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー・抹茶 かつお・昆布だし
13	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの浅漬け スープ	パインケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・冷凍コーン ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり キャベツ・パイン缶	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・昆布茶・食塩
14	水	カレーライス サラダ	クッキー 牛乳	豚もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも 薄力粉・パイオン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー
15	木	ごはん 牛肉の時雨煮 ゆかり和え みそ汁	かぼちゃきな粉 牛乳	淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 じゃがいも・麴	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい りよくとうもやし・ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし かつお・昆布だし
16	金	ごはん 魚の蒲焼き ポテトサラダ みそ汁	フルーツミックス 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ	きゅうり・にんじん たまねぎ・パイン缶 もも缶	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・みかん缶 煮干しだし
17	土	中華丼 スープ	自然素材のお菓子 麦茶	豚もも	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 じゃがいも・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 麦茶
19	月	ごはん たらの照り焼き ひじき煮 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき	しょうが・たまねぎ にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ 葉ねぎ・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし
20	火	ごはん チンジャオロース 酢の物 スープ	じゃがもちくん 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・麴 じゃがいも・無塩バター	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・きゅうり りよくとうもやし・キャベツ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
21	水	ごはん 豚肉の生姜焼き きざみのり和え みそ汁	りんごケーキ 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん しめじ・りんご・しょうが キャベツ・りよくとうもやし キザミノリ・カットわかめ りんご缶	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし
22	木	ごはん さわらのマヨドレ焼き おかか和え みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	さわら・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ じゃがいも・薄力粉 車糖・調合油	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー ピュアココア 煮干しだし
23	金	食パン ポトフ 春雨サラダ 型抜きチーズ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・型抜きチーズ 普通牛乳・赤みそ	食パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー きゅうり	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・本みりん・清酒 番茶
24	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶・かつお・昆布だし
26	月	ごはん さばの味噌焼き ゆかり和え すまし汁	ぶどうゼリー 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・ぶどう飲料・寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
27	火	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	豚もも・淡色辛みそ・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖・いりごま 薄力粉・上新粉 無塩バター	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり なす・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒・ベーキングパウダー 煮干しだし かつお・昆布だし
28	水	牛丼 みそ汁	マドレーヌ 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・葉ねぎ	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし
29	木	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	フライドポテト 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも 調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ 西洋かぼちゃ たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢・食塩 煮干しだし
30	金	丸パン ボークビーンズ サラダ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	豚もも・普通牛乳	丸パン・じゃがいも 大豆水煮・顆粒コンソメ 冷凍コーン・マヨドレ・米 菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・トマトホール缶 キャベツ・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
31	土	運動会 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
534 kcal	22.3 g	18.0 g	75.4 g	258 mg	2.2 mg	269 μg	0.40 mg	0.42 mg	28 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
・牛乳は100～150ccを飲んでいきます。
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。