



5月 献立表



2号

令和7年

誓和保育園

日 曜		献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	ご飯 いわしの煮つけ 白菜の塩こうじドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ショートブレッド かじり干し りんごジュース	いわしの煮付 煮干し	米 塩こうじ キャノーラ油 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター	白菓 人参 オレンジ りんごジュース	水 穀物酢 麦茶 塩
2	金	【立夏 こどもの日】赤飯 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	マーブル蒸しパン かじり干し 麦茶	小豆 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 もち米 ごま 薄力粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	玉ねぎ きゅうり 人参 パナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ペーキングパウダー ココア
7	水	黒米入りご飯 ドライカレー 大根のサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	ジャムサンドクラッカー かじり干し 牛乳	豚肉 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 黒米 キャノーラ油 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 人参 大根 コーン	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
8	木	焼きそば 中華ドレッシング和え バイナップル 麦茶	フライドポテト かじり干し りんごジュース	豚肉 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし チンゲン菜 バイナップル りんごジュース	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 水 塩
9	金	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め はりはり漬け パナナ 麦茶 ヨーグルト	チーズ蒸しパン かじり干し 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
10	土	スバゲティボリタン ごま和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 麦茶
12	月	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	豚肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 せんべい	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 バイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
13	火	玄米入りご飯 たらのコンマヨネーズ焼き ごぼうのきんぴら パナナ 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	たら 焼き竹輪 煮干し	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ パナナ ごま油 ごま 砂糖	コーン パセリ ごぼう しらたき 人参 グリンピース パナナ りんごジュース アガー	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
14	水	ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのおかか和え りんご 麦茶 ヨーグルト	コーン蒸しパン かじり干し 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお節 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	大根 人参 もやし コーン りんご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー
15	木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 キャベツの人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	キャラットパンケーキ かじり干し りんごジュース	豚肉 焼き豆腐 チーズ 煮干し	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	白菓 しらたき グリンピース キャベツ きゅうり 人参 りんごジュース	水 万能つゆ 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
16	金	ご飯 手作りがんもどき なめたけ和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 フルーツパン	ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶
17	土	肉野菜うどん 中華サラダ チーズ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま せんべい	白菓 人参 昆布 長ねぎ もやし きゅうり わかめ パナナ	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19	月	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
20	火	ご飯 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 バイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	さば 煮干し	米 砂糖	南瓜 バイナップル アガー 黄桃缶	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21	水	【小満】わかめご飯 しらす入りかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え りんご 麦茶 ヨーグルト	あんこクッキー かじり干し 牛乳	しらす干し 鶏肉 ヨーグルト つぶあん 煮干し 牛乳	米 薄力粉 キャノーラ油 ごま 砂糖 片栗粉	わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
22	木	丸パン 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー チーズ 麦茶	五平餅 かじり干し りんごジュース	鶏肉 チーズ 味噌 煮干し	丸パン 薄力粉 キャノーラ油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー もやし パプリカ りんごジュース	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 麦茶 みりん風調味料
23	金	マーボー豆腐丼 春雨スープ 甘酢和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	かぼちゃ蒸しパン かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 薄力粉 キャノーラ油	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 白菓 人参 きゅうり パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー
24	土	スバゲティボリタン ごま和え チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 麦茶
26	月	ちゃんぽん風うどん トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	豚肉 焼き竹輪 ヨーグルト 煮干し	うどん ごま油 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ 大根 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
27	火	ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのおかか和え りんご 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳 クリーム 煮干し	米 片栗粉 プリンミックス	大根 人参 もやし コーン りんご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
28	水	麦ご飯 かわいいの味噌焼き 納豆和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	マーマレードマフィン かじり干し 牛乳	かわいい 味噌 納豆 チーズ ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 押し麦 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード	白菓 人参 ほうれん草	水 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
29	木	ご飯 コロケ やみつきキャベツ バイナップル 麦茶	餃子の皮ピザ かじり干し りんごジュース	ウインナー チーズ 煮干し	米 コロケ キャノーラ油 片栗粉 ごま ごま油 ぎょうざの皮	キャベツ きゅうり 焼きのり バイナップル 玉ねぎ ビーマン りんごジュース	水 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 塩 麦茶
30	金	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	クッキー かじり干し 麦茶	豚肉 焼き豆腐 しらす干し ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 片栗粉 砂糖 薄力粉 無塩バター	白菓 しらたき グリンピース ほうれん草 大根 ねりうめ パナナ	水 万能つゆ 麦茶
31	土	肉野菜うどん 中華サラダ チーズ パナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	鶏肉 油揚げ チーズ	うどん 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま せんべい	白菓 人参 昆布 長ねぎ もやし きゅうり わかめ パナナ	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 万能つゆ 麦茶

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	507	18.8	14.8	236	1.2

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。