

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	以上児
1日	木	飲み物 お菓子	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・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・ごまつな 大根・バナナ・塩昆布	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 12.7 カルシウム(mg) 233 鉄(mg) 2.3 食塩相当量(g) 1.2	491	585
2日	金	飲み物 お菓子	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)	牛乳 かぶとクッキー	豚ひき肉・スチムルク ヨーグルト・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・じゃがいも マヨネーズ・上白糖 ブルーベリージャム・薄力粉	たまねぎ・グリーン・スライス にんじん・フロコリー・キャベツ	飲み物・食塩・水 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ ビュアココア	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 18.8 カルシウム(mg) 226 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 0.8	501	599
3日	土	飲み物 お菓子	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) バナナ	牛乳 チーズと野菜の ごはんおやき	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン グリーン・スライス・にんじん しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 11.2 カルシウム(mg) 189 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1	482	575
5日	月	飲み物 お菓子	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) パインアップル缶詰	牛乳 キャロットミルクゼリー	鶏ひき肉・スチムルク 油揚げ・みそ・普通牛乳 ゼラチン・牛乳	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・コーン冷凍 切干しいたご・かぼちゃ パインアップル缶詰	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・だし	エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 13.4 カルシウム(mg) 304 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.1	447	535
6日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のごま炒め ほうれんそうのおか和え 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 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 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 ほうれんそう・キャベツ オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 13.5 カルシウム(mg) 242 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.1	460	549
7日	水	飲み物 お菓子	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・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・スパゲティ・調合油 上白糖・マヨネーズ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリーン・スライス・にんじん・ひじき	飲み物・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) 430 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 8.5 カルシウム(mg) 173 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.5	430	509
8日	木	飲み物 お菓子	ごはん なすとひき肉のみそ炒め ほうれんそうのおひたし 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 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 小町麦・薄力粉・黒砂糖 黒ごま	蒸しなす・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・カットわかめ	飲み物・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) 458 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 316 鉄(mg) 4.9 食塩相当量(g) 1.1	458	546
9日	金	飲み物 お菓子	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 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 さつまいも・小町麦 無塩バター	チンゲンサイ・にんじん オレンジ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水・食塩	エネルギー(kcal) 397 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 15.6 カルシウム(mg) 199 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 0.9	397	470
10日	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げのみそマヨ焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 じゃがいももち	豚ひき肉・厚揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・ごま油 マヨネーズ・じゃがいも かたくり粉・上白糖・調合油	にんじん・ピーマン・コーン冷凍 フロコリー・たまねぎ・カットわかめ バナナ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・みりん・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 248 鉄(mg) 2.4 食塩相当量(g) 1.5	484	578
12日	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス マカロニサラダ スープ(キャベツ・コーン) パインアップル缶詰	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	豚小間・普通牛乳・きな粉 調整豆乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・マカニ マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーン・スライス・キャベツ コーン冷凍 パインアップル缶詰	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース コーン冷凍 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 521 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 16.1 カルシウム(mg) 195 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.5	521	621
13日	火	飲み物 お菓子	ごはん 納豆 ひじきと野菜入りたまご焼き にんじんのごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) オレンジ	牛乳 スノーボール	挽きわり納豆・卵・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき 切干しいたご・オレンジ	飲み物・しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) 509 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 18.8 カルシウム(mg) 223 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1	509	610
14日	水	飲み物 お菓子	食パン チリコンカン 茹でブロックリー スープ(にまつな・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・スチムルク 普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・食パン・調合油 マヨネーズ・上白糖 ブルーベリージャム・米	たまねぎ・にんじん・フロコリー ごまつな・コーン冷凍 グリーン・スライス	飲み物・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) 496 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 19.3 カルシウム(mg) 233 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1.6	496	594
15日	木	飲み物 お菓子	カオマンガイ風 ラーフワンセン(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・普通牛乳・牛乳 スチムルク	お菓子・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・ごまつな	飲み物・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) 498 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 13.4 カルシウム(mg) 222 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.6	498	595
16日	金	飲み物 お菓子	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 ジョアマスケット・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも	大根・にんじん・グリーン・スライス キャベツ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	飲み物・しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・水	エネルギー(kcal) 403 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 10.3 カルシウム(mg) 277 鉄(mg) 6.1 食塩相当量(g) 0.9	403	467
21日	水	飲み物 お菓子	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・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・スパゲティ・調合油 上白糖・マヨネーズ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリーン・スライス・にんじん・ひじき	飲み物・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) 432 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 8.5 カルシウム(mg) 172 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.5	432	511
22日	木	飲み物 お菓子	ごはん なすとひき肉のみそ炒め ごまつなのおひたし 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 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 小町麦・薄力粉・黒砂糖 黒ごま	蒸しなす・たまねぎ・にんじん ごまつな・カットわかめ	飲み物・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) 457 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 336 鉄(mg) 5.4 食塩相当量(g) 1	457	543
30日	金	飲み物 お菓子	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 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも	大根・にんじん・グリーン・スライス キャベツ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	飲み物・しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・水	エネルギー(kcal) 427 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 13.8 カルシウム(mg) 242 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 0.9	427	505
誕生日	飲み物 お菓子	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) マスケットゼリー	牛乳 レーズンケーキ	鶏もも・普通牛乳 牛乳・ホイップクリーム ヨーグルト	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉 マカニ・マヨネーズ じゃがいも マスケットゼリー 薄力粉	たまねぎ・にんじん グリーン・スライス・フロコリー 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 しょうゆ・食塩・水 コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 21.4 カルシウム(mg) 1.8 鉄(mg) 1.3	576	695	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。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。