

令和7年 5月 献立表

3才以上児		第2へきんこども園				
日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(木)	ご飯、厚揚げと豚肉のみそ煮、ほうれん草のナムル	牛乳、ぱりんこ	生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	米・精白米、はるさめ、三温糖、ごま油、すりこぎ、せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、もやし、コーンパウダー	518kcal 29.5g 20.1g
2(金)	七分つき玄米、ゆで豚の変わりソースかけ、みそ汁	牛乳、青のりせんべい	豚もも肉、生揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米・七分つき米、マヨネーズ、三温糖、すりこぎ、じゃがいも	レタス、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ	519kcal 21.4g 18.1g
3(土)	憲法記念日					
4(日)	みどりの日					
5(月)	こどもの日					
6(火)	振替休日					
7(水)	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ	牛乳、かつえびせん	豚もも肉、ミンチ、粉チーズ、ウインナー、牛乳	米・精白米、油、じゃがいも、かつえびせん	たまねぎ、レタス、トマト、にんにく、チューブ、しょうが、チューブ、カレー、粉、チンゲンサイ、もやし、にんじん、オレシゴ	479kcal 16.9g 13.9g
8(木)	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめの中華サラダ	牛乳、バナナ うす焼サラダ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ナムル、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かつお節、はるさめ	みずすけ、のびピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ、きゅうり、みか、みずすけ	539kcal 18.3g 13.9g
9(金)	全粒粉入り食パン、りんごジャム、揚げ魚のレモン風味 スープヌードル、やみつききゅうり、トマト、牛乳	バナナヨーグルト	白身魚、ペーコン、牛乳、フレッシュヨーグルト	食粉入り食パン、かたくり粉、油、三温糖、マカロニ、ごま油、すりこぎ	りんご、ジャム、オレシゴ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、トマト、レタス	529kcal 21.4g 18.4g
10(土)	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚もも肉、皮なしヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、グリーンピース、カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
11(日)						
12(月)	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳、オレンジ 味しらべ	むきえび(冷凍)、豚肉、刻み昆布、大豆、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かつお節、さつまいも、せんべい	はくさい、たまねぎ、にんじん、おろし、にんじん、しょうが、チューブ、オレシゴ	473kcal 19.5g 10.7g
13(火)	イングリッシュマフィン、鶏ささみの味付け天ぷら 野菜スープ、金平ごぼう、トマト、牛乳	粒あんデニッシュ	鶏ささみ、ベーコン、牛乳	イングリッシュマフィン、小麦粉、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま油、三温糖、すりこぎ	ねぎ、しょうが、チューブ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、りんご、トマト	494kcal 22.5g 13.9g
14(水)	たきこみわかめ、五色野菜煮、厚揚げのみそ汁	牛乳 ♡フライドさつまい	豚もも肉、赤頭、生揚げ、かつわかめ、かつお節、みそ、牛乳	米・精白米、油、じゃがいも、三温糖、さつまいも	にんじん、ごぼう、りんご、けんぴ、めじ、ほうれん草、すななは、たまねぎ	659kcal 20.0g 14.1g
15(木)	ナポリタンスパゲッティ、季節のサラダ、ヤクルト	牛乳、ビスコ	ウインナー、豚肉、ヤクルト、牛乳	スパゲッティ、フレッシュ、レタス、レタス、パン、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ニンニク、ポルトマド、パセリ、オレシゴ、オレシゴ、オレシゴ、オレシゴ	549kcal 18.6g 16.4g
16(金)	食パン、いちごジャム、魚のチーズのせ 南瓜のスープ、トマト、牛乳	♡ポップコーン	白身魚、とろけるチーズ、鶏もも肉、牛乳	食パン、マヨネーズ、ポップコーンの種	いちご、ジャム、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、パセリ、トマト	449kcal 20.3g 14.0g
17(土)	プルコギ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚肩ロース、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、せんべい	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根	500kcal 18.8g 14.8g
18(日)						
19(月)	☆カレーライス、ゆで野菜サラダ、オレンジ	♡ミルクティー ♡バナナケーキ	豚肉、ハム、牛乳、赤頭	米・精白米、じゃがいも、油、和風レタス、三温糖、マヨネーズ、小豆粉	たまねぎ、にんじん、ニンニク、カレーウ、キャベツ、コーン、パセリ、オレシゴ、しょうが、パセリ	809kcal 22.1g 25.1g
20(火)	白い食卓ロールパン、豆腐団子 いんげんのおかか和え、ココロスープ、牛乳	雪の宿	焼き豆腐、干しえび、あおのり、しらすず、かつお節、ペーコン、牛乳	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、せんべい	干しいたけ、にんじん、おろし、いんげん、たまねぎ、パセリ	446kcal 16.4g 20.4g
21(水)	バターロールパン、野菜コロッケ カレースープ、せん野菜、牛乳	クロロールパン	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	バターロールパン、野菜コロッケ、じゃがいも、油、和風レタス、クロロールパン	たまねぎ、にんじん、カレーウ、キャベツ、きゅうり	511kcal 18.3g 51.3g
22(木)	親子丼、青菜ともやしのみよぼん和え	牛乳、♡フライドポテト スティックゼリー	豚もも肉、かまぼこ、木綿豆腐、赤頭、かつお節、牛乳	米・精白米、三温糖、マヨネーズ、フライドポテト	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、パセリ	639kcal 21.0g 20.6g
23(金)	ライ麦パン、りんごジャム、魚の唐揚げ中華ソース ワンタンスープ、切り干し大根のサラダ、牛乳	バナナ、サッポロポテト	白身魚、豚ひき肉、ハム、牛乳	ライ麦パン、かたくり粉、油、三温糖、マヨネーズ、サッポロポテト	りんご、ジャム、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根、きゅうり、バナナ	419kcal 20.1g 17.8g
24(土)	チャーハン、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚ひき肉、ハム、あおのり、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、生しいたけ、コーン缶	492kcal 18.8g 16.1g
25(日)						
26(月)	七分つき玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	牛乳、ルヴァン	生揚げ、豚もも肉、ミンチ、かまぼこ、かつお節、牛乳	米・七分つき米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、焼きそば、ビスケット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、えのきたけ、たまねぎ	449kcal 19.3g 12.9g
27(火)	バターロールパン、ユウリンチー、豆乳スープ きゅうりとコーンのサラダ、トマト、牛乳	おにぎりせんべい	豚もも肉、鶏もも肉、皮なし、豆乳、牛乳	バターロールパン、野菜コロッケ、じゃがいも、油、和風レタス、おにぎりせんべい	しょうが、チューブ、おろし、かぼちゃ、たまねぎ、ニンニク、きゅうり、コーン、パセリ、にんじん、トマト	601kcal 29.9g 69.2g
28(水)	五目ごはん、豚汁、キャベツのツナサラダ、マスカットゼリー	牛乳、♡そらまめ えびせんべい	豚もも肉、あおのり、油、あげかつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ、ツナ缶、牛乳	米・精白米、生しいたけ、おにぎ、ごま油、レタス、ごま油、すりこぎ	ほうろくにんじん、干しいたけ、大根、しめじ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーンパウダー、そらまめ	594kcal 21.0g 17.2g
29(木)	ちゃんぽんうどん、さつまいもそぼろあんかけ、バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚肉、いか、えび(むき身)、鶏ひき肉、牛乳	国産小麦のカットうどん、ごま油、さつまいも、油、かたくり粉、自然の恵みドーナツ(大根)	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、にん、ねぎ、バナナ	569kcal 19.9g 16.8g
30(金)	食パン、いちごジャム、ポークビーンズ ちくわの二色揚げ、牛乳	♡フルーツヨーグルト	大豆、豚もも肉、ちくわ、あおのり、牛乳、フレッシュヨーグルト	食パン、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉、かたくり粉	いちご、ジャム、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、粉、バナナ	611kcal 29.7g 16.8g
31(土)	マーボー丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	木綿豆腐、豚もも肉、ミンチ、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、ら、ねぎ、しょうが、チューブ	529kcal 22.8g 16.4g

月平均栄養価 エネルギー 532kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.5g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※28(水)は、そらまめの食育活動があります。