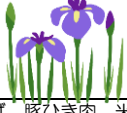
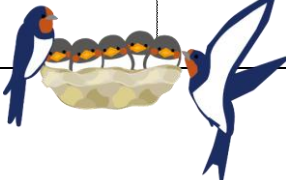


令和7年度 5月 献立表



担当 本間（花・もんもん）

日付		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
1 21	木 水	豆乳	ごはん みそ汁（小松菜・麩） 豆腐とひじきのさっぱりハンバーグ キャベツのチョレギ風サラダ	1日：ドリンクヨーグルト きな粉のお昼ラスク せんべい 21日：ドリンクヨーグルト フルーツゼリー	米、○ゼリー-8 0℃、七分つき 米、○三温糖、 エッグフリー、片 栗粉、なたね油、 ごま油、有機キヌ ア、焼☆(車☆)、	○牛乳、○ｽﾄﾕｰ ｸﾞﾙﾄ、木綿豆 腐、鶏ひき肉、米 みそ、◎豆乳、◎ｽ ﾄﾕｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、にんじ ん、こまつな(冷 凍)、ねぎ、焼きの り、ひじき、かん てん、しそ、デ ザート	煮干だし、しょう ゆ、しゃぶしゃぶ のたれ合わせポン 酢、食塩、おろし にんにく	518.6(452.7) 20.4(19.2) 16.0(12.9) 1.5(1.3)
2 20	金 火	豆乳	ごはん 若竹汁 さばのねぎみそ焼き 小松菜のツナ酢あえ	2日：ドリンク ヨーグルト カラフルゼリー 20日：牛乳 みかんケーキ	米、七分つき米、 ○なたね油、○甘 辛せんべい、○焼 ☆(車☆)、三温 糖、有機キヌア、 ○三温糖、なたね 油、◎三温糖	○牛乳、さわか り、ツナ、米みそ、○ ごま、ごま、○き な粉、◎豆乳、◎ｽ ﾄﾕｰｸﾞﾙﾄ	こまつな、もや し、にんじん、た けのこ、ねぎ、生 わかめ、かんて ん、デザート	かつおだし、酢、 みりん、酒、しょ うゆ、食塩	531.1(452.4) 24.6(23.0) 22.0(17.9) 1.3(1.1)
7 19	水 月	豆乳	ごはん 鶏のとりみ照り焼き 切干大根の旨煮 デザート	コーンフレーク	米、○コーンフ レーク、七分つき 米、三温糖、なた ね油、片栗粉、有 機キヌア、◎三温 糖	○牛乳、鶏もも 肉、油揚げ、◎豆 乳、◎ｽﾄﾕｰｸﾞﾙ ﾄ	にんじん、こまつ な(冷凍)、切り干 しいん、かんて ん、デザート	かつお・昆布だ し、しょうゆ、み りん、おろししょ うが	477.4(396.5) 21.4(19.2) 12.6(10.2) 1.3(1.0)
8 22	木	豆乳	ハヤシライス みそ汁（大根・ねぎ） ゼリー	8日：牛乳 チーズ蒸しケーキ 22日：ドリンクヨーグルト きな粉のお昼ラスク せんべい	米、じゃがいも、 ○ホットケーキ 粉、七分つき米、 ゼリー-80℃、な たね油、有機キヌ ア、◎三温糖	○牛乳、豚肉、○ チーズ、米みそ、 ◎豆乳、◎ｽﾄﾕｰ ｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、だいこ ん、にんじん、 マッシュルーム 缶、ねぎ	煮干だし、ハヤシ ルウ	589.5(485.3) 18.0(17.4) 18.7(15.1) 2.3(1.8)
9 23	金	豆乳	ロールパン 肉団子の豆乳味噌スープ ブロッコリーのサラダ デザート	牛乳（幼児） 乳児（お茶） 切干大根とツナの おにぎり	○米、○七分つき 米、エッグフ リー、なたね油、 ロールパン、○こ ま油、○三温糖、 ◎三温糖	○牛乳、豆乳、○ ツナ、米みそ、肉 団子、◎豆乳、◎ｽ ﾄﾕｰｸﾞﾙﾄ	ブロッコリー、 キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、こ まつな(冷凍)、え のきだけ、○にんじ ん、○切り干しい ん、デザート	かつお・昆布だ し、○しょうゆ、 食塩、○みりん	597.3(415.6) 21.4(15.8) 23.6(13.9) 2.2(1.6)
10 24	土	豆乳	磯うどん デザート	牛乳 クッキー せんべい かりんとう	○甘辛せんべい、 なたね油、三温 糖、◎三温糖	○牛乳、豚肉、油 揚げ、◎豆乳、◎ｽ ﾄﾕｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、ほうれ んそう、にんじ ん、ねぎ、生わか め、干しいたけ、 デザート	かつお・昆布だ し、しょうゆ、み りん、食塩	519.6(412.2) 16.8(16.0) 17.5(13.9) 1.9(1.5)
12 26	月	豆乳	ごはん 魚の煮つけ ブロッコリーとえのきのサラダ デザート	コーンフレーク （幼児ミロ入り）	米、○コーンフ レーク、七分つき 米、三温糖、有機 キヌア、◎三温糖	○牛乳、かはい、 ○ミロ、◎豆乳、 ◎ｽﾄﾕｰｸﾞﾙﾄ	ブロッコリー、に んじん、えのきた け、かんてん、デ ザート	しょうゆ、酒、み りん、酢、おろし しょうが	452.8(376.8) 21.9(20.4) 7.7(6.7) 1.7(1.3)
13 27	火	豆乳	ごはん みそ汁（油揚げ・切干大根） 凍り豆腐とひき肉の煮物 ビーフンサラダ	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	米、七分つき米、 ビーフン、○三温 糖、片栗粉、三温 糖、ごま油、有機 キヌア、○食パ ン、◎三温糖	○牛乳、○ｽﾄﾕｰ ｸﾞﾙﾄ、鶏ひき 肉、凍り豆腐、米 みそ、油揚げ、こ ま、◎豆乳、◎ｽﾄ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	にんじん、もや し、きゅうり、○ りんごジャム、切 り干しいん、かん てん、干しいた け、デザート	煮干だし、かつお だし、しょうゆ、 酢、みりん、食塩	581.1(478.4) 25.2(22.6) 14.7(12.0) 2.3(1.8)
14 28	水	豆乳	ごはん みそ汁（豆腐・わかめ） 野菜コロッケ もやしのサラダ	ドリンクヨーグルト ビスケット ウエハース ふがし	米、マッシュポテ ト、ポテト、七分 つき米、パン粉、 ○三温糖、三温 糖、有機キヌア、 片栗粉、なたね 油、ごま油、◎三	○牛乳、○ｽﾄﾕｰ ｸﾞﾙﾄ、豚ひき 肉、米みそ、油揚 げ、○カルデツウ エハース、◎豆 乳、◎ｽﾄﾕｰｸﾞﾙ ﾄ	もやし、にんじ ん、たまねぎ、 きゅうり、キャベ ツ、コーン、かん てん、カットわか め、デザート	煮干だし、しょう ゆ、酢、中濃ソー ス、コンソメ、食 塩	571.0(485.7) 18.7(18.1) 13.4(11.9) 2.0(1.6)
15 29	木	豆乳	ミートソーススパゲティ スープ（キャベツ・えのき） ゼリー(乳児) ヨーグルト&ゼリー(幼児・先生)	牛乳 バナナ蒸しパン	スパゲティ（麻 生）、○ホット ケーキ粉、三温 糖、なたね油、小 麦粉、◎三温糖	○牛乳、ｽﾄﾕｰｸﾞ ﾙﾄ、豚ひき肉、 ○豆乳、粉チー ズ、◎豆乳、◎ｽﾄ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、ホール トマト缶詰、にん じん、トマト ピューレ、○パナ ナ、キャベツ、え のきだけ	ケチャップ、ウス ターソース、コン ソメ、食塩	571.3(446.3) 20.7(17.8) 16.4(13.5) 1.6(1.2)
16 30	金	豆乳	ごはん みそ汁（人参・ほうれん草） 鮭のタンドリー風 大豆のサラダ	ミロ（幼児） 牛乳（乳児） ジャムソフトクッキー	米、○ホットケ ーキ粉、七分つき 米、○マーガリ ン、パン粉、エッ グフリー、有機キ ヌア、なたね油、 ◎三温糖	○牛乳、さけ、だ いず水煮、○ミ ロ、ｽﾄﾕｰｸﾞﾙ ﾄ、○牛乳、米み そ、◎豆乳、◎ｽﾄ ﾕｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、にんじ ん、○りんごジャ ム、きゅうり、ほ うれんそう、かん てん、デザート	煮干だし、ケ チャップ、しょう ゆ、酢、カレー 粉、食塩、おろし にんにく	583.5(467.3) 25.8(23.4) 19.0(15.0) 1.9(1.5)
17 31	土	豆乳	豚肉の味噌丼 すまし汁 デザート	牛乳 ビスケット ポテトチップス ボン菓子	米、○甘辛せんべ い、三温糖、なた ね油、◎三温糖	○牛乳、豚肉、米 みそ、◎豆乳、◎ｽ ﾄﾕｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、デ ザート	かつおだし、しょ うゆ、酒、食塩	560.7(441.0) 17.9(16.8) 18.7(14.7) 1.7(1.4)

日付		夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質
			熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	脂質／塩分 ()は未満児
1 21	木 水	とん汁うどん ヨーグルト	さといも、三温糖、ごま油	生ヨーグルト、豚小間肉、米みそ（淡色辛みそ） 	だいこん、にんじん、ほうれんそう（冷凍）、ごぼう	かつお・昆布だし、みりん	284.2(212.2) 11.3(8.8) 5.3(3.7) 1.3(1.0)
2 20	金 火	ごはん 厚揚げの麻婆煮 大根の白だしナムル デザート	米、七分つき米、ごま油、三温糖、有機キヌア（コストコ）、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、だいこん、なす、きゅうり、ねぎ、かんてん（粉）、夜用デザート	しょうゆ、みりん、おろししょうが、コンソメ	329.5(230.6) 10.4(7.3) 10.3(7.2) 1.0(0.7)
7 21	水	わかめごはん ボークビーンズ コールスローサラダ デザート	米、じゃがいも、七分つき米、エッグフリー、なたね油、三温糖、有機キヌア（コストコ）	豚小間肉、だいず水煮缶詰	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、パセリ、かんてん（粉）、夜用デザート	ケチャップ、酢、中濃ソース、コンソメ、食塩	338.4(236.9) 10.7(7.5) 9.9(7.0) 1.2(0.8)
8 22	木	ごはん 筑前煮 春雨サラダ デザート	米、七分つき米、はるさめ、三温糖、有機キヌア（コストコ）、ごま油	鶏もも肉、だいず水煮缶詰	れんこん、にんじん、きゅうり、だけのこと（ゆで）、ごぼう、いんげん（ゆで）、かんてん（粉）、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酢、酒、みりん	289.9(202.9) 10.0(7.0) 2.9(2.0) 0.7(0.5)
9 23	金	ごはん さばの照り焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え デザート	米、七分つき米、有機キヌア（コストコ）、なたね油	さば	ほうれんそう、もやし、にんじん、かんてん（粉）、焼きのり、夜用デザート	しょうゆ、みりん、酢、酒	316.5(232.4) 15.0(11.5) 10.1(7.9) 0.8(0.6)
10 24	土	ゆかりおにぎり シュウマイ 野菜ソテー デザート	米、七分つき米、有機キヌア（コストコ）、なたね油	生活クラブ シュウマイ（個）	こまつな（冷凍）、にんじん、コーン（冷凍）、かんてん（粉）、夜用デザート	コンソメ、食塩 	293.3(202.3) 8.7(5.9) 5.9(4.0) 1.1(0.8)
12 26	月	ごはん チキンナゲット 小松菜の煮浸し デザート	米、七分つき米、有機キヌア（コストコ）	油揚げ、チキンナゲット（個）	こまつな、にんじん、しめじ、かんてん（粉）、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	330.6(227.6) 13.6(9.3) 7.1(4.8) 1.1(0.8)
13 27	火	ごはん 鮭のタルタル焼き 蒸し野菜の田楽がけ デザート	米、七分つき米、エッグフリー、なたね油、有機キヌア（コストコ）、片栗粉	さけ、米みそ（淡色辛みそ）	ブロッコリー（冷凍）、たまねぎ、だいこん、にんじん、かんてん（粉）、夜用デザート	酒、しょうゆ、パセリ粉	349.9(251.1) 15.7(12.1) 11.4(8.2) 0.5(0.4)
14 28	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き丼 かぼちゃの素揚げ フルーチェ	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア（コストコ）、片栗粉	豚小間肉、牛乳（調理用）	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、かんてん（粉）	酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、食塩	389.6(284.6) 11.0(8.0) 12.6(9.2) 0.6(0.5)
15 29	木	ごはん アスパラと豚肉のみそ炒め さっぱりポテトサラダ デザート	米、じゃがいも、七分つき米、なたね油、三温糖、有機キヌア（コストコ）	豚小間肉、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、かんてん（粉）、夜用デザート	酒、みりん、酢、しょうゆ、食塩	332.6(232.8) 9.6(6.7) 9.2(6.4) 0.9(0.6)
16 30	金	ごはん 豆腐チャンプルー 人参とツナのサラダ デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア（コストコ）、砂糖	木綿豆腐、豚小間肉、ツナ油漬缶、かつお節、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にら、かんてん（粉）、夜用デザート	しょうゆ、かつおだし、酢	367.0(256.9) 14.0(9.8) 14.4(10.1) 0.5(0.4)
17 31	土	わかめおにぎり 白身魚と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草のおかか和え デザート	米、七分つき米、砂糖	かれい、かつお節 	ほうれんそう（冷凍）、たまねぎ、にんじん、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	207.3(145.1) 12.7(8.9) 1.2(0.8) 1.4(1.0)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、（ ）が3歳未満児で記載してあります。

※20日（火）はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

