

令和7年5月



きゅうしょく

日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 木	こまつなスパゲティ ポトフスープ ササミサラダ バナナ	牛乳	おかかチーズ おにぎり	市販菓子	スパゲティ ○米 じゃがいも サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 鶏ささみ ツナ水煮缶 ウインナー ベーコン ○チーズ バター ○かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり しめじ にんじん かぶ にんにく マッシュルーム缶	エネルギー 655 kcal タンパク質 24.1 g	530 kcal 19.5 g
2 金	ごま塩ふりかけごはん ほうれん草のみそ汁 鯉のぼりコロッケ しゃきしゃき野菜のこぼ和え グレープフルーツ	牛乳	こどもの日 オムレット	りんご	じゃがいも 米 ○小麦粉 ○砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	◎牛乳 豚ひき肉 ○牛乳 ○卵 卵 油揚げ かつお節 ○ホイップクリーム 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん 塩こんぶ	エネルギー 597 kcal タンパク質 17 g	503 kcal 16.3 g
7 水	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏のみそ漬焼 おひたし オレンジ	牛乳	セサミトースト	市販菓子	米 ○食パン ○砂糖 ○マーガリン サフラワー油 三温糖 ○ごま	◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー 614 kcal タンパク質 20.9 g	493 kcal 18.9 g
8 木	カレーうどん ちくわ詰め トマトサラダ グレープフルーツ	牛乳	ヨーグルト せんべい	ふりかけ おにぎり	干しうどん じゃがいも ○砂糖 サフラワー油	◎牛乳 ○ヨーグルト 豚肉 ちくわ チーズ かつお節	グレープフルーツ きゅうり トマト にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー 614 kcal タンパク質 21.6 g	502 kcal 19.9 g
9 金	ビビンバ丼 ニラ玉スープ ツナサラダ りんご	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン サフラワー油 ○砂糖 三温糖 ごま油	◎牛乳 豚ひき肉 卵 ○生クリーム ツナ油漬缶 かつお節 鶏がらスープ	りんご にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ ブロッコリー にら ○もも缶 ○みかん缶 ○パイ缶	エネルギー 617 kcal タンパク質 18 g	504 kcal 17 g
10 土	にゅうめん さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	さつま芋 干しとうめん 砂糖 マヨネーズ	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かつお節	バナナ にんじん こまつな きゅうり キャベツ ねぎ コーン缶 レモン 干しいいたけ	エネルギー 609 kcal タンパク質 18 g	520 kcal 17.5 g
12 月	白すごはん わかめのみそ汁 筑前煮 ごまドレサラダ グレープフルーツ	牛乳	ハムとチーズの ほくつとあげ	市販菓子	米 ○じゃがいも ○春巻きの皮 ○油 サフラワー油 ごま(乾) ○マヨネーズ 三温糖	◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 ちくわ ○チーズ ○ハム ハム しらす干し かつお節 わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ にんじん キャベツ きゅうり 板こんにやく たけのこ ごぼう ねぎ れんこん 干しいいたけ	エネルギー 591 kcal タンパク質 23 g	493 kcal 19.8 g
13 火	ジャージャー麺 なるとのクルススープ うずら煮豆 かに風サラダ りんご	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	焼きそばめん ○砂糖 ○液糖 砂糖 三温糖 片栗粉 サフラワー油 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 うずら豆 豚ひき肉 なると かにかまぼこ 鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ)	りんご たまねぎ ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ ○パイ缶 こまつな きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ 赤ピーマン ピーマン しょうが ○かんでん	エネルギー 594 kcal タンパク質 14.2 g	523 kcal 14.8 g
14 水	十六穀米 キャベツのみそ汁 魚の甘酢あんかけ 青菜のおひたし オレンジ	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	米 ○食パン ○砂糖 ○マーガリン 片栗粉 大豆油 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 かじき かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ こまつな えのきたけ はくさい にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん じゅうろくさざけ いんげん 干しいいたけ	エネルギー 595 kcal タンパク質 21.2 g	509 kcal 20.4 g
15 木	ツナサンド トマトスープ チキンソテー フレンチサラダ バナナ	牛乳	子ぎつね おにぎり	市販菓子	ロールパン ○米 マヨネーズ サフラワー油 ○三温糖	◎牛乳 鶏もも肉 ツナ油漬缶 ○油揚げ	バナナ きゅうり トマト キャベツ みかん缶 たまねぎ トマトピューレ	エネルギー 601 kcal タンパク質 22.1 g	516 kcal 19.7 g
16 金	納豆ごはん なめこ汁 鮭のマヨネーズ焼 ブロッコリーのおひたし グレープフルーツ	牛乳	ポップマン ボール	りんご	米 ○米 マヨネーズ	◎牛乳 べにさけ 納豆 木綿豆腐 ○バター かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ ブロッコリー もやし なめこ たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ にんじん	エネルギー 594 kcal タンパク質 26.3 g	488 kcal 22.8 g
17 土	野菜うどん 南瓜の天ぷら ミソドレサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	干しうどん 大豆油 小麦粉 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ハム 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ オレンジ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 633 kcal タンパク質 20.5 g	521 kcal 18.4 g
19 月	ごはん 具沢山みそ汁 豚の生姜焼き 白す和え りんご	牛乳	海鮮チヂミ	市販菓子	米 ○小麦粉 じゃがいも ○サフラワー油 サフラワー油 ○ごま油	◎牛乳 豚肉 ○卵 ○ツナ水煮缶 ○えび ○いか 油揚げ しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	りんご たまねぎ ○にら ほうれんそう かぶ しめじ にんじん もやし ねぎ だいこん キャベツ しょうが	エネルギー 592 kcal タンパク質 23.3 g	489 kcal 20.1 g
20 火	みそラーメン はんぺんのバター焼 ごま酢和え バナナ	牛乳	ミニピザ	市販菓子	生中華めん ○食パン ごま油 三温糖	◎牛乳 はんぺん 豚肉 ○ウインナー ○ベーコン バター ○とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ きゅうり もやし パイ缶 ○トマト キャベツ ○ピーマン にんじん コーン缶 ねぎ 干しいいたけ	エネルギー 632 kcal タンパク質 23.2 g	516 kcal 19.9 g

日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
21 水	五目ごはん 大根のみそ汁 鶏のチーズ焼き ハムサラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ココアむしパン	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 油 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 豚肉 ○卵 ハム とろけるチーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ だいこん きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー たけのこ ねぎ ごぼう えのきたけ 干しいたけ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.2 g	527 kcal 23.1 g
22 木	りんごジャムサンド ベーコンスープ 魚のプロバンス風 アスパラサラダ オレンジ	牛乳	ぶどうゼリー せんべい	ふりかけ おにぎり	食パン 片栗粉 サフラワー油 油	◎牛乳 かじき ベーコン	○ぶどう果汁 オレンジ たまねぎ ホールトマト缶詰 きゅうり キャベツ りんごジャム アスパラ にんじん ブロッコリー ○かんてん にんにく	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.6 g	484 kcal 16.8 g
23 金	キーマカレーライス 貝柱ときのこのスープ レバーの甘辛煮 かぶときゅうりの和風サラダ りんご	牛乳	あげぱん	市販菓子	米 ○ロールパン じゃがいも ○グラニュー糖 ○油 サフラワー油 油 片栗粉 三温糖	◎牛乳 鶏レバー 豚ひき肉 ほたて貝柱水煮缶 しらす干し かつお節	りんご たまねぎ きゅうり はくさい にんじん しめじ かぶ にんにく	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.5 g	507 kcal 19.4 g
24 土	おかかおにぎり たまねぎのみそ汁 鶏の照り焼き 二色和え バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	米 じゃがいも サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ はくさい たまねぎ にんじん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 23 g	501 kcal 21.6 g
26 月	ごはん かぶのみそ汁 すき焼き煮 大根サラダ グレープフルーツ	牛乳	砂町ちゃんこ汁	市販菓子	米 サフラワー油 三温糖	◎牛乳 焼き豆腐 ○鶏ひき肉 豚肉 ○生揚げ 油揚げ かにかまぼこ ハム かつお節 ○鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ だいこん はくさい かぶ きゅうり ねぎ ○ごぼう ○しめじ ○にら ○にんじん ○ねぎ ○はくさい ○れんこん しらたき キャベツ ○しょうが ○切り干しだいこん 干しいたけ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.5 g	490 kcal 22.5 g
27 火	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ポパイサラダ りんご	牛乳	青のりと しらすの おにぎり	市販菓子	干しうどん ○米 さといも 大豆油 小麦粉 三温糖 ごま油	◎牛乳 ちくわ 鶏もも肉 ○しらす干し 油揚げ 卵 かつお節 ○あおのり あおのり	りんご ほうれんそう しめじ コーン缶 にんじん だいこん 板こんにゃく ねぎ ごぼう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.9 g	493 kcal 19.2 g
28 水	スタミナ丼 わかめスープ 豆腐サラダ オレンジ	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 三温糖 ごま(乾) サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 豚肉 木綿豆腐 ハム ○とろけるチーズ わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ にら しょうが にんにく	エネルギー 591 kcal たんぱく質 16.6 g	487 kcal 15.6 g
29 木	ゆかりふりかけごはん えのきのみそ汁 魚の香味焼 おひたし バナナ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○メープルシロップ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 かじき ○卵 油揚げ ○バター かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ しめじ えのきたけ こまつな にんじん しょうが	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.3 g	524 kcal 22.2 g
30 金	ナポリタンスパゲティ チャプスイ 鶏のから揚げ ポテトサラダ グレープフルーツ	牛乳	手作りプリン アラモード	りんご	スパゲティ じゃがいも ○砂糖 片栗粉 大豆油 マヨネーズ サフラワー油 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ○卵 豚肉 ウインナー やりいか ハム ○生クリーム 粉チーズ	グレープフルーツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ ピーマン ○バナナ マッシュルーム缶 ○みかん缶 しょうが	エネルギー 646 kcal たんぱく質 29.7 g	523 kcal 25.5 g
31 土	二色サンド コンソメスープ 炒めビーフン コーンサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	食パン ビーフン いちごジャム マーガリン 油 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ もも缶 にんじん こまつな コーン缶 きゅうり もやし えのきたけ しょうが	エネルギー 591 kcal たんぱく質 16.7 g	514 kcal 17.2 g
※都合により献立を変更する場合があります。 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ of 材料です。) ※延長補食分は別で計算しております。					目標 摂取量	幼児 乳児	エネルギー たんぱく質 624kcal 25.0g 503kcal 20.1g	平均 摂取量	幼児 乳児 609kcal 21.6g 507kcal 19.5g

＜行事食＞

- ・2日(金) 子どもの日メニュー
- ・15日(木) 月組お弁当昼食
- ・16日(金) 栄養指導「朝ごはん」
- ・29日(木) 星組お弁当昼食
- ・30日(金) 誕生会



朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう