

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 31日	木 土	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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.9 12.7 233 2.3 1.2	585 23.4 15 251 2.6 1.7
2日	金	飲み物 お菓子 ごはん こいのぼりハンバーグ お昼さまポテサラ 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・スキムミルク 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 マヨドレ・上白糖 ブルーベリージャム・薄力粉	たまねぎ・グリーンピース冷凍 にんじん・ブロッコリー・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 ビュウココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	501 16.8 18.8 226 1.6 0.8	599 20.7 22.5 242 1.5 1
3日 17日	土	飲み物 お菓子 ごはん 青根肉絲 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 グリーンピース冷凍・にんじん バナナ	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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	482 16.1 11.2 189 1.4 1	575 20.1 13.1 193 1.6 1
5日 19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) パイナップル缶	牛乳 キャラットミルクゼリー	鶏ひき肉・スキムミルク 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 パイナップル缶詰	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	447 20.2 13.4 304 2.5 1.1	535 24.7 16 333 2.7 1.3
6日 20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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 17.2 13.5 242 1.6 1.1	549 21.5 16.1 262 1.6 1.4
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	鶏もも・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・かたくり粉 上白糖・マヨドレ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース冷凍・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	430 16.4 8.5 173 1.8 1.5	509 20.4 9.7 172 2 1.7
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・麴) 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 小町麴・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 16.8 14.2 316 4.9 1.1	546 20.6 17.1 354 5.8 1.2
9日 23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 お麴のラスク	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・小町麴 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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	397 17 15.6 199 1.8 0.9	470 21 18.7 207 2.1 1.1
10日 24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 マヨドレ・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 ブロッコリー・たまねぎ・カットわかめ バナナ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・コンソメ・水・しょうゆ 食塩・みりん・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 16.5 16.7 248 2.4 1.5	578 20.2 19.9 268 2.7 1.7
12日 26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) パイナップル缶	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・マヨドレ マヨドレ	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・キャベツ コーン冷凍 パイナップル缶詰	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 17.2 16.1 195 1.9 1.5	621 21 19.3 202 2.8 1.7
13日 27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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	509 16.9 18.8 223 2.2 1	610 20.9 22.7 239 2.5 1.1
14日 28日	水	飲み物 お菓子 食パン チリコンカン 茹でブロッコリー スープ(ごまつな・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・スキムミルク 普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・食パン・調合油 マヨドレ・上白糖 ブルーベリージャム・米	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ごまつな・コーン冷凍 グリーンピース冷凍	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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 22.9 19.3 233 2 1.6	594 28.1 23.4 248 2.3 2
15日 29日	木	飲み物 お菓子 カオマンガイ風 ラップンセン(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 スキムミルク	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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 16.7 13.4 222 1.4 1.6	595 20.7 15.9 234 1.9 1.9
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 ジョアマスカット・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・グリーンピース冷凍 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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 16.7 10.3 277 6.1 0.9	467 19.9 12 271 6.4 1
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	鶏もも・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・かたくり粉 上白糖・マヨドレ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース冷凍・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 16.3 8.5 172 1.8 1.5	511 20.3 9.7 171 1.9 1.7
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・麴) 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 小町麴・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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 16.4 14.2 336 5.4 1	543 20.1 17.1 379 6.4 1.1
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・グリーンピース冷凍 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) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.3 13.8 242 1.7 0.9	505 21.3 16.5 262 2 1
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) マスカットゼリー	牛乳 アイスケーキ	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 マヨネーズ・マヨドレ じゃがいも マスカットゼリー 薄力粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・ブロッコリー 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 しょうが・食塩・水 コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	576 17.4 20.5 214 1.8 1.3	695 21.7 25.2 226 1.8 1.6	

※食べない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。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。