

令和7年



5月 献立表



西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(もやし・高野豆腐・チンゲン菜) 幼児:いわしの煮つけ 乳児:たらの煮付け フレンチサラダ オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	高野豆腐 味噌 いわしの煮付 牛乳 たら	米 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖 じゃが芋	干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 白菜 大根 人参 オレンジ	水 穀物酢 塩 麦茶 万能つゆ 料理酒
2 金	人参煮 麦茶	焼きそば 中華スープ(人参・干しいたけ・長ねぎ) 中華ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ 長ねぎ もやし チンゲン菜 グレープフルーツ	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー ココア
7 水	大根煮 麦茶	黒米入りご飯 幼児:ドライカレー 乳児:ポークシチュー 大根のサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 黒米 油 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 大根 コーン オレンジ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ
8 木	蒸しさつま芋 麦茶	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁(キャベツ・干しいたけ・わかめ) こいのぼりミートローフ マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	フライドポテト 牛乳	小豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もろみ ごま パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 さつま芋	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
9 金	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁(白菜・小切麩・しめじ) 厚揚げのそぼろ味噌炒め はりはり漬け ジョア 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 ジョア チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
10 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) 高野豆腐と鶏肉の煮物 もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 さつま芋 砂糖 ごま ウエハース	干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 大根 人参 グリンピース もやし コーン わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
12 月	しらす 麦茶	タコライス コンソメスープ(南瓜・玉ねぎ・人参) チンゲン菜のサラダ バイナッブル 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ しらす	米 油 砂糖	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 パイナップル ゆかり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
13 火	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・小松菜) たらのコン・マヨネーズ焼き 幼児:ごぼうのきんぴら 乳児:じゃが芋のきんぴら バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	高野豆腐 味噌 たら さつま揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 マンナビスケット じゃが芋	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コン パセリ ごぼう しらす 人参 グリンピース バナナ りんごソース 大根	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ
14 水	人参煮 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 シチュールウ
15 木	蒸しさつま芋 麦茶	丸パン コンスープ(玉ねぎ・コーン) スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏卵 ふりかけかつお	丸パン じゃが芋 米 さつま芋	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり パイナップル	水 シチュウフレック 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
16 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・小切麩・水菜) 赤魚のみりん焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 水菜 昆布 しょうが 大根 人参 ほうれん草 なめ豆 オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
17 土	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ(大根・えのき茸・わかめ) ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	青のりポテト ビスケット	鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま じゃが芋 マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ きゅうり 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19 月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・油揚げ・万能ねぎ) 具だくさん玉子焼き ポテトサラダ オレンジ 麦茶	いちごプリン クラッカー 麦茶	油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳 しらす	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ いちごプリンの素 クラッカー	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
20 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(もやし・小切麩・小松菜) 幼児:さばの塩焼き 乳児:たらの照り焼き かぼちゃの煮物 バイナッブル 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 さば 牛乳 たら	米 小切麩 砂糖 無塩バター グラニュー糖 油	干しいたけ もやし 小松菜 昆布 南瓜 バイナッブル 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 万能つゆ
21 水	蒸しさつま芋 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁(大根・しめじ・長ねぎ) 肉じゃが 鶏ささみと野菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	蒸し大芋芋 牛乳	味噌 豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま さつま芋	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・人参・ほうれん草) 鶏肉のトマトソースにかけ 野菜ソテー ジョア 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 ジョア 味噌	米 薄力粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 玉ねぎ ほうれん草 ダイスタマト ブロッコリー もやし パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 みりん
23 金	大根煮 麦茶	幼児:マーボー豆腐丼 乳児:豆腐のそぼろ煮丼 春雨スープ(春雨・干しいたけ・チンゲン菜) 甘酢和え バナナ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 薄力粉 油	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 人参 きゅうり バナナ 南瓜 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
24 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・ほうれん草) 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのおか和え カップヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マンナビスケット ウエハース	干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 もやし コーン ぶどうジュース アガー	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素 麦茶
26 月	しらす 麦茶	ちゃんぽん風うどん トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳 しらす	うどん ごま油 米 無塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ 大根 きゅうり グレープフルーツ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 トマトドレッシング 麦茶
27 火	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐・えのき茸・わかめ) かぼちゃ入り玉子焼き 小松菜とツナのソテー オレンジ 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	ふりかけかつお 木綿豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 かつおフレーク ウィナー チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ぎょうざの皮 無塩バター	干しいたけ えのき茸 わかめ 昆布 玉ねぎ 南瓜 小松菜 もやし 人参 オレンジ ビーマン 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ
28 水	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 幼児:根菜汁(大根・ごぼう・人参・長ねぎ) 乳児:根菜汁(大根・人参・長ねぎ) たらの味噌焼き 納豆和え バナナ 麦茶	マフィン 牛乳	たら 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 バナナ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
29 木	人参煮 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ(人参・玉ねぎ・セロリー・ ベーコン) 鶏肉のマヨネーズ焼き やみつきキャベツ バイナッブル 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ベーコン 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー パセリ キャベツ きゅうり 焼きのり パイナップル 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 麦茶
30 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・なめこ・にら) 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え ゼリー(南りんご味) 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 青りんごゼリーの素 薄力粉 無塩バター さつま芋	干しいたけ なめこ にら 昆布 白菜 しらすき グリンピース ほうれん草 大根 ねりうめ	水 万能つゆ 麦茶
31 土	ビスケット 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・チンゲン菜・長ねぎ) スバゲティサラダ チーズ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 万能つゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
	平均量	563	20.9	16.6	270	1.5
乳 児	目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
	平均量	460	16.8	12.7	232	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。