

令和7年 5月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	日 曜	献立名	材 料 名	おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの
1 木	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／サラダ油／三温 糖／でんぶ／ごま (乾)／クラッカー	鶏ひき肉／蒸し／かまぼ こ／焼きのり／生揚げ ／わかめ／いりこ(出 汁用いりこ)／牛乳／ ヨーグルト(全脂無糖)	20 火	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 あずか汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／サラダ 油／三温糖／春雨／と うもろこし缶詰(赤身) ／ごま油／有塩バター	生揚げ／豚肩(赤肉)／ ロースハム／鶏成鶏肉 ／モモ(皮付き)／木綿豆 腐／スキムミルク／い りこ／牛乳／卵／ヨー グルト
2 金	ご飯 豆腐とキャベツの味噌炒 ちりめん野菜のナムル 果物	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／サラダ 油／三温糖／とうもろ こし缶詰(赤身)／ごま 油／モチモチ／塩せんべ	木綿豆腐／豚ばら(脂身 付)／しらす干し(微乾 燥品)／豚中型種モモ(赤 肉)	21 水	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ	米／麦／じゃがいも／ マヨネーズ／有塩バ ター／はちみつ／ク ラッカー／塩せんべい	牛ひき肉／豚ひき肉 ／卵／ロースハム／ヨ ーグルト(全脂無糖)／牛 乳／クリームチーズ
7 水	魚のみそ煮 ごまヨネーズ和え けんちん汁	米／麦／三温糖／ごま ／マヨネーズ／ごま油 ／食パン／サラダ油／ポ ーロ	あこうだい／焼き竹輪 ／鶏成鶏肉モモ(皮付 き)／油揚げ／木綿豆腐 ／いりこ(出汁用いり こ)／ウィンナー／ズ	22 木	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	米／麦／でんぶ／油 ／三温糖／ごま(乾)／ じゃがいも／食パン(市 販品)／有塩バター ／ポーロ	あこうだい／さつま揚 げ／わかめ／いりこ (出汁用いりこ)／牛 乳
8 木	ご飯 ハヤシチュー ひじきサラダ 果物	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／サラダ油／小麦 粉／有塩バター／三温 糖／レーズン	和牛肩(脂肪なし)／干 ひじき(アヲハタ、乾)／ まぐろ缶詰(チノコ、印 付)／プロセスチーズ ／牛乳／スキムミルク	23 金	米粉パン(80/80) ミネストローネ 果物	パン／マカロニ／スパ ゲッティ／サラダ油 ／水稲穀粒(精白米)／三 温糖／塩せんべい	ロースハム／牛乳／し らす干し(半乾燥品)／ かつお節
9 金	米粉パン(80/80) 卵スープ 果物 牛乳	パン／でんぶ／水稲穀 粒(精白米)／とうも ろこし缶詰(赤身)／有 塩バター／塩せんべい	卵／蒸し／かまぼこ／木 綿豆腐／かつお節／牛 乳	24 土	カレーうどん 小松菜のサラダ 果物	うどん(乾)／サラダ油 ／でんぶ／はちみつ ／三温糖／ごま(乾)／ 甘辛せんべい／ソフト ビスケット	鶏若鶏肉(皮付き)／ いりこ(出汁用いり こ)／ベーコン／牛乳
10 土	運動会 え-るピエ	集合 9:15 開始 10:00		26 月	ご飯 魚のソース煮 じゃが芋ごま和え みそ汁(豆腐玉葱)	米／麦／三温糖／じゃ がいも／ごま(いり)／ 食パン／とうもろこし 缶詰／マヨネーズ	メルルーサ／木綿豆腐 ／油揚げ／いりこ(出 汁用いりこ)／牛乳 ／★とろけるチーズ
12 月	ご飯 魚の照り焼き もやしとピーマンのソ ミソ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／サラダ油／でんぶ ／じゃがいも／ソフト ビスケット	あこうだい／ベーコン ／生揚げ／いりこ(出 汁用いりこ)／牛乳 ／あおのり	27 火	チキンライス ポテトミートローフ 豆腐スープ	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／サラダ油 ／パン粉(乾燥)／じゃが いも／焼きふ(車ふ)／ ごま(乾)／ごま油／塩	鶏若鶏肉(皮なし)／ 豚ひき肉／牛ひき肉 ／卵／木綿豆腐／わかめ ／かつお節／牛乳 ／ベーコン／プロセスチ
13 火	ご飯 マカロニグラタン にんじんしりしり 小松菜のスープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／マカロ ニ／サラダ油／小麦粉 ／有塩バター／パン粉 (乾燥)／甘納豆(あず き)	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／牛乳／パルメザン チーズ／まぐろ缶詰(水 煮フルイト)／卵／木綿 豆腐／いりこ(出汁用	28 水	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃがい も／サラダ油／小麦 粉／有塩バター／はち みつ／黒砂糖／レーズ	まぐろ缶詰(油漬フルイ ト)／牛乳／卵／ヨー グルト(全脂無糖)
14 水	まごころ弁当	コーンフレーク／ソフト ビスケット	バナナ／パインアップル (缶詰)	29 木	ご飯 チャンプル わかめスープ(かまぼ 果物)	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／サラダ 油／ごま(乾)	絞豆腐／豚モモ(脂肪 なし)／卵／かつお節 ／わかめ／蒸し／かまぼ こ／牛乳／しらす干し(半 乾燥品)／スキムミルク
15 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米／とうもろこし缶詰 ／バター／でんぶ／ マヨネーズ／じゃがい も／三温糖／塩せんべ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／卵／ロースハム ／ベーコン／かつお節 ／牛乳	30 金	ご飯 ジャーマンオムレツ 菜の花和え 豆乳スープ	米／麦／じゃがいも ／マヨネーズ／でんぶ ／とうもろこし缶詰 ／有塩バター／はちみつ ／ソフトビスケット	卵／スキムミルク／豚 ひき肉／ロースハム ／かつお節／豆乳／牛乳
16 金	ピーズご飯 鶏肉のオレンジ焼き カミカミサラダ きのこスープ(鶏がら)	米／マーマレード(高糖 度)／マヨネーズ／ごま ／とうもろこし缶詰 ／塩せんべい	こんぶ／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／しらす干し ／焼き竹輪／大豆／ベー コン／牛乳／ヨーグルト (全脂無糖)	31 土	チャンポン じゃが芋の土佐煮 果物	干し中華めん(乾)／サ ラダ油／じゃがいも ／三温糖／クラッカー ／塩せんべい	豚中型種モモ(赤肉)／ 牛乳／かつお節
17 土	和風スパゲティ わかめスープ 果物	マカロニ／スパゲッティ ／有塩バター／焼きふ (車ふ)／ごま(乾)／ご ま油／ハードビスケッ ト／塩せんべい	まぐろ缶詰(水煮フルイ ト)／かつお節／焼きの り／わかめ／こんぶ ／牛乳				
19 月	ご飯 焼き魚 あつさり納豆 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／焼きふ(車ふ)／食 パン(市販品)／いちご ジャム(低糖度)／ポー	あこうだい／糸引納豆 ／油揚げ／わかめ／い りこ(出汁用いりこ) ／牛乳				

避難訓練

運動会70分
ラム西2F

運動会準備

運動会

まごころ弁当
作り組いざ

誕生会

3歳未満児	エネルギー	482 kcal	タンパク質	18.5 g
月平均栄養価	脂質	15.4 g	食塩相当量	3.3 g
3歳以上児	エネルギー	538 kcal	タンパク質	21.6 g
月平均栄養価	脂質	17.8 g	食塩相当量	3.6 g