

日	曜	昼食	おやつ	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
1	木	麦ごはん(未満児用) 豆腐のハンバーグ トマト(32g) ベーコンとキャベツのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ナポリタン(おやつ)	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・脱脂粉乳・ロースハム	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・ごま油・スパゲティ	たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・パセリ・ピーマン	ツメクサ・米みそ・鳥がらだし・食塩・コンソメ・トマトケチャップ・リスターソース
2	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・たまねぎ)(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 ポテトドーナツ	牛乳・鶏もも・高野豆腐・まぐろ油漬缶・調整豆乳・豆乳	精白米・押麦・白玉ふ・植物油・三温糖・じゃがいも・上新粉・揚げ油	オリーブ・たまねぎ・青ねぎ・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・キャベツ・もやし・きゅうり	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・ベーキングパウダー
7	水	黒糖パン(未満児用) 魚のトマトソース焼き ポテトミルクスープ	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・魚・脱脂粉乳	黒糖パン・植物油・三温糖・じゃがいも・バター・片栗粉・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	パインアップル缶・しょうが・たまねぎ・トマト缶・にんじん・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ベーキングパウダー・米みそ
8	木	麦ごはん(未満児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・牛肉・鶏皮・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレーウ・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・ホールコーン缶・干しぶどう・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・清酒・みりん
9	金	麦ごはん(未満児用) 鶏のマリネ焼き にんじんの甘煮 中華スープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 メロン(85g) ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・鶏もも・ロースハム・鶏卵	精白米・押麦・三温糖・植物油・ビスケット	たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・メロン	濃口しょうゆ・清酒・食塩・鳥がらだし
10	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・かまぼこ	ウエハース・ビーフン・植物油・ごま油・バームクーヘン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
12	月	麦ごはん(未満児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・マーガリン	パインアップル缶・ゆでたけのこ・たまねぎ・黄ピーマン・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー・バニラエッセンス
13	火	ピースごはん(未満児用) いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 オレンジゼリー クッキー(15g)	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏もも・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・オリーブ油・じゃがいも・三温糖・クッキー	キウイフルーツ・グリーンピース・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・ホールコーン缶・にんじん・みかんジュース・みかん缶	食塩・清酒・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
14	水	麦ごはん(未満児用) うま煮 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 きな粉棒	牛乳・鶏もも・厚揚げ・塩わかめ・きな粉	せんべい・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・三温糖・水あめ	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
15	木	ぶどうパン(未満児用) チキンクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・粉寒天・豆乳・きな粉	ぶどうパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・黒砂糖	みかん缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・ローリエ・食塩・食塩(塩もみ用)・食酢
16	金	麦ごはん(未満児用) 魚の新緑揚げ サラダ菜(7g) 洋風みそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク そらまめ ビスケット	牛乳・白身魚・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ビスケット	バナナ・パセリ・ササゲ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・そらまめ(さや入り)	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ
17	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 キウイフルーツ(50g) かりんとう	牛乳・ベーコン・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	もも缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キウイフルーツ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	475	18.1	15.1	282	2.3	242	0.29	0.47	27	4.6	1.6
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2025年

5月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	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
1	木	豆腐のハンバーグ トマト(32g) ベーコンとキャベツのスープ	スキムミルク ナポリタン(おやつ)	牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・脱脂粉乳・ローズマ	植物油・パン粉・ごま油・スパゲティ	たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・パセリ・ピーマン	ナツメグ・米みそ・鳥がらだし・食塩・コンソメ・トマトケチャップ・オリーブオイル
2	金	高野豆腐と野菜の含め煮 みそドレッシングサラダ	豆乳 ポテトドーナツ	鶏もも・高野豆腐・まぐろ油漬缶・調整豆乳・豆乳	植物油・三温糖・じゃがいも・上新粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・キャベツ・もやし・きゅうり	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・ベーキングパウダー
7	水	魚のトマトソース焼き ポテトミルクスープ	スキムミルク みそ万十	魚・脱脂粉乳	植物油・三温糖・じゃがいも・バター・片栗粉・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	しょうが・たまねぎ・トマト缶・にんじん・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ベーキングパウダー・米みそ
8	木	カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・精白米・押麦	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・ホールコン缶・干しぶどう・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・清酒・みりん
9	金	鶏のマリネ焼き にんじんの甘煮 中華スープ	牛乳 メロン(85g) ビスケット	鶏もも・ローズマ・鶏卵・牛乳	三温糖・植物油・ビスケット	たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・モン	濃口しょうゆ・清酒・食塩・鳥がらだし
10	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳 バームクーヘン	豚肉・かまぼこ・牛乳	ビーフン・植物油・ごま油・バームクーヘン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
12	月	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	スキムミルク マドレーヌ	豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・マーガリン	ゆでたけのこ・たまねぎ・黄ピーマン・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー・バニラエッセンス
13	火	いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	豆乳 オレンジゼリー クッキー(15g)	白身魚・粉チーズ・鶏もも・調整豆乳・粉寒天	揚げ油・じゃがいも・三温糖・クッキー	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・ホールコン缶・にんじん・みかんジュース・みかん缶	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
14	水	うま煮 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳 きな粉棒	鶏もも・厚揚げ・塩わかめ・牛乳・きな粉	じゃがいも・植物油・三温糖・三温糖・水あめ	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
15	木	チキンクリームシチュー フレンチサラダ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	鶏もも・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・粉寒天・豆乳・きな粉	じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・ローリエ・食塩・食塩(塩もみ用)・食酢
16	金	魚の新緑揚げ サラダ菜(7g) 洋風みそ汁	スキムミルク そらまめ ビスケット	白身魚・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳	小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ビスケット	パセリ・オリーブオイル・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・そらまめ(さや入り)	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ
17	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	豆乳 キウイフルーツ(50g) かりんとう	ベーコン・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キウイフルーツ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	407	18.7	15.4	280	2.6	263	0.30	0.48	26	4.7	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満