



# 令和7年5月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																				
<p>※5月の魚は「さば、カレイ、鮭、さわら、赤魚、メルルーサ、よしきりざめ」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。</p> <p>※ ( )内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。</p>																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">幼児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>524 kcal</td> <td>19.1 g</td> <td>16.3 g</td> <td>70.7 g</td> <td>524 kcal</td> <td>19.1 g</td> <td>16.3 g</td> <td>70.7 g</td> </tr> <tr> <td>基準値</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>79.0 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>79.0 g</td> </tr> </tbody> </table>				献立種類	幼児				幼児				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	平均栄養価	524 kcal	19.1 g	16.3 g	70.7 g	524 kcal	19.1 g	16.3 g	70.7 g	基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	<p><b>凡例</b></p> <p>午前 おやつ (乳児)</p> <p>午後 おやつ</p> <p><b>給食献立</b></p> <p>赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類</p> <p>緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類</p> <p>黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・芋類</p>		<p>1</p> <p>牛乳 マンナ ビスケット</p> <p>ケチャップライス ピーチシャークのフライ スパゲッティサラダ 白菜としめじの味噌汁</p>		<p>2</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p> <p>ごはん 鶏むね肉のごま照り焼き さつま芋の甘煮 大根と人参の味噌汁</p>		<p>3</p> <p>牛乳 鶏、味噌、(牛乳、チーズ)</p> <p>クッキー 青ねぎ、サニーレタス、人参、大根、わかめ</p> <p>チーズ 米、三温糖、片栗粉、さつま芋、黒ごま (クッキー)</p>	
献立種類	幼児				幼児																																									
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物																																						
平均栄養価	524 kcal	19.1 g	16.3 g	70.7 g	524 kcal	19.1 g	16.3 g	70.7 g																																						
基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g																																						
5		6		7		8		9		10																																				
				<p>牛乳 さつま芋 スティック</p> <p>きのこたっぷりハヤシライス チョレギサラダ オレンジ</p> <p>牛肉、(牛乳、油揚げ、きな粉)</p> <p>玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、マッシュルーム レタス、水菜、きゅうり、トマト、刻みのり、オレンジ</p> <p>米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、ハヤシルウ 和風ドレッシング、(黒糖、三温糖)</p>		<p>牛乳 ウエハース</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 ほうれん草の胡麻和え にゅうめん</p> <p>鮭、鶏肉、(牛乳、チーズ)</p> <p>大根、人参、昆布、ほうれん草、白ねぎ、水菜 青ねぎ</p> <p>米、白ごま、三温糖、そうめん、ポン酢醤油 (じゃが芋、小麦粉、片栗粉、ごま油)</p>		<p>牛乳 かぼちゃ スティック</p> <p>ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 切干大根のサラダ 玉ねぎとキャベツの中華スープ</p> <p>豚肉、味噌、鶏手羽元 (牛乳、こしあん)</p> <p>茄子、ピーマン、玉ねぎ、人参、切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、青ねぎ、しめじ、緑豆もやし</p> <p>米、三温糖、ごま油、(三温糖、粉寒天)</p>		<p>お茶</p> <p>鶏肉</p> <p>お茶 市販菓子</p> <p>玉ねぎ、人参、りんご</p> <p>米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ</p>																																				
12		13		14		15		16		17																																				
<p>牛乳 チーズ</p> <p>ごはん 鯖の味噌煮 おからの骨太サラダ 白菜とえのきのすまし汁</p> <p>鯖、味噌、おから、チーズ、(牛乳)</p> <p>白ねぎ、しめじ、人参、コーン、レタス きゅうり、白菜、えのき、青ねぎ</p> <p>米、三温糖、マヨドレ、(さつま芋)</p>		<p>牛乳 コーンフレーク</p> <p>ミートスパゲティ ポテトサラダ オレンジ</p> <p>合挽ミンチ、(牛乳、チーズ)</p> <p>玉ねぎ、人参、パセリ、トマト缶、きゅうり、レタス オレンジ</p> <p>スパゲッティ、オリーブオイル、ウスターソース ケチャップ、じゃが芋、マヨドレ、(せんべい)</p>		<p>牛乳 バナナ</p> <p>ごはん カレイの煮付け きゅうりの酢味噌和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p> <p>カレイ、油揚げ、味噌、(牛乳)</p> <p>白ねぎ、しめじ、人参、きゅうり、わかめ、玉ねぎ 青ねぎ(プレーン)</p> <p>米、三温糖、じゃが芋、(バナナチップス)</p>		<p>牛乳 オレンジ</p> <p>ごはん 鯖の西京焼き にんじんしりしり 土佐煮 大根ともやしのすまし汁</p> <p>鯖、味噌、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、(牛乳、豆乳)</p> <p>人参、たけのこ、大根、緑豆もやし、(バナナ)</p> <p>米、三温糖、(ホットケーキミックス)</p>		<p>牛乳 ウエハース</p> <p>ごはん 豚肉のポン酢炒め きんぴらごぼう キャベツと人参の味噌汁</p> <p>豚肉、味噌、(牛乳)</p> <p>キャベツ、白ねぎ、人参、玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ、 ブロッコリー</p> <p>米、こんにゃく、三温糖、白ごま、サラダ油、ごま 油、(ポップコーン、サラダ油)</p>		<p>お茶</p> <p>豚肉</p> <p>お茶 市販菓子</p> <p>玉ねぎ、しいたけ、白菜、キャベツ、にら、オレンジ</p> <p>米、片栗粉</p>																																				
19		20		21		22		23		24																																				
<p>牛乳 ヨーグルト</p> <p>ごはん 赤魚の梅煮 小松菜の白和え 大根とわかめの味噌汁</p> <p>赤魚、木綿豆腐、味噌、(牛乳、きな粉)</p> <p>白ねぎ、しめじ、人参、梅干し、小松菜、ひじき、大根 わかめ、青ねぎ</p> <p>米、三温糖、こんにゃく、ごま、練りごま (マカロニ、サラダ油、黒糖)</p>		<p>牛乳 ウエハース</p> <p>ごはん 油淋鶏 もやしの彩和え わかめスープ</p> <p>鶏肉、手羽元、(牛乳)</p> <p>白ねぎ、サニーレタス、小松菜、緑豆もやし 赤パプリカ、コーン、刻みのり、わかめ、しめじ 玉ねぎ、(かぼちゃ)</p> <p>米、片栗粉、サラダ油、ごま油、白ごま (三温糖、黒ごま、サラダ油)</p>		<p>牛乳 コーンフレーク</p> <p>ごはん 鯖の塩焼き 甘辛こんにゃく 白菜のごま和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁</p> <p>鯖、かつお節、味噌、(牛乳、チーズ)</p> <p>大根、人参、白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ (ピーマン、コーン、玉ねぎ)</p> <p>米、こんにゃく、三温糖、ごま油、白ごま、黒ごま (食パン、ケチャップ)</p>		<p>牛乳 マンナ ビスケット</p> <p>ごはん 豚肉のねぎ醤油焼き ほうれん草の納豆和え きのこの味噌汁</p> <p>豚肉、納豆、味噌、(牛乳)</p> <p>玉ねぎ、白ねぎ、人参、レタス、ほうれん草、えのき しめじ、青ねぎ</p> <p>米、三温糖、サラダ油、(オレンジジュース、粉寒天)</p>		<p>牛乳 フルーツ ヨーグルト</p> <p>ごはん 鮭のレモン蒸し たたききゅうり ひじきの炒め和え 厚揚げとえのきの味噌汁</p> <p>鮭、大豆、厚揚げ、味噌、(牛乳、ヨーグルト)</p> <p>レモン、玉ねぎ、きゅうり、ひじき、人参 さやいんげん、えのき、青ねぎ (りんご、バナナ)</p> <p>米、三温糖、ごま油、こんにゃく、サラダ油 (みかん缶、パイン缶)</p>		<p>お茶</p> <p>豚肉</p> <p>お茶 市販菓子</p> <p>玉ねぎ、人参、バナナ</p> <p>米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ</p>																																				
26		27		28		29		30		31																																				
<p>牛乳 バナナ</p> <p>ごはん ピーチシャークの 香草パン粉焼き きのこソテー ツナサラダ コーンクリームスープ</p> <p>よしきりざめ、ツナ、生クリーム、牛乳、(牛乳)</p> <p>バジル、人参、サニーレタス、しめじ、しいたけ えのき、キャベツ、レタス、きゅうり、コーンクリーム缶 コーン、パセリ</p> <p>米、パン粉、オリーブオイル、サラダ油、シチュールウ (さつま芋、黒ごま、三温糖、サラダ油)</p>		<p>牛乳 バナナ チップス</p> <p>ごはん 鶏の味噌マヨ焼き 小松菜の煮びたし 豆乳味噌汁</p> <p>鶏肉、味噌、油揚げ、豆乳、(牛乳)</p> <p>サニーレタス、人参、小松菜、えのき、大根 玉ねぎ、青ねぎ</p> <p>米、三温糖、マヨドレ、(じゃが芋、サラダ油)</p>		<p>牛乳 コーンフレーク</p> <p>ごはん 赤魚のみぞれ煮 キャベツのおかか和え ほうれん草ともやしの味噌汁</p> <p>赤魚、かつお節、味噌、(牛乳、赤味噌)</p> <p>大根、白ねぎ、しめじ、人参、キャベツ、ほうれん草 緑豆もやし</p> <p>米、三温糖、白ごま、麩、(米、白ごま、三温糖)</p>		<p>牛乳 さつま芋 スティック</p> <p>食パン ポークビーンズ 大根とりんごのサラダ オニオンスープ</p> <p>豚肉、大豆、手羽元、(牛乳)</p> <p>玉ねぎ、セロリ、エリンギ、人参、パセリ、トマト缶 大根、りんご、しいたけ、コーン</p> <p>食パン、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、(中華麺、 サラダ油、ケチャップ、ウスターソース)</p>		<p>牛乳 ウエハース</p> <p>ごはん メルルーサのタンドリー焼き マカロニサラダ 野菜スープ</p> <p>メルルーサ、ヨーグルト、手羽元、(牛乳、豆乳)</p> <p>人参、サニーレタス、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ コーン、(コーン)</p> <p>米、マカロニ、三温糖、マヨドレ、ケチャップ、カレー粉 (ホットケーキミックス、サラダ油、ベーキングパウダー、三温糖)</p>		<p>お茶</p> <p>鶏肉</p> <p>お茶 市販菓子</p> <p>しいたけ、人参、玉ねぎ、青ねぎ、オレンジ</p> <p>米、サラダ油、三温糖</p>																																				