



がつ 5月の献立表



れいわ ねん 令和7年

かせ こ えん 園の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	もく 木	ごはん さわら 鱈のゆずみそ焼き たけのことさし 筍の土佐煮 みそ汁	さわら みそ 鱈のゆず味噌 かつおぶし あつあ みそ 厚揚げ味噌	キャベツ,りんご たけのこにんじんきぬ 筍, 人参, 絹さや たま ほ しいたけみずな 玉ねぎ, 干し椎茸, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとうしん いも 三温糖, 新じゃが芋 さつまいも	557	2.5
2	きん 金	かんこくふつ すし 韓国風ちらし寿司 ごま豆腐 あか 赤だし	あずき たまごふたにく 小豆, 卵, 豚肉 ぎゅうにゅうとうにゅう 牛乳, 豆乳 みそ 味噌 味噌 味噌	にんじん そうほ しいたけ きりぼしだいこ 人参, ほうれん草, 干し椎茸, 切干大根 わさび にんじん み ば 人参, なす, 三つ葉, エリンギ	こめ あふら さんおんとう 米, ごま油, ごま, 三温糖 ね 練りごま, ぐす粉	609	1.9
3	ど 土						
4	にち 日						
5	げつ 月						
6	か 火						
7	すい 水	ミートソースパンネ コールスローサラダ バナナ	あいひき だいず まめ 合挽ミンチ, 大豆, ひよこ豆, あふら 油揚げ とり 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, トマト, にんにく ブロッコリー, トマト缶 にんじん きゅうり あかたま 人参, キャベツ, 胡瓜, コーン, 赤玉ねぎ パプリカ, レモン バナナ	パンネ こめ 米 あふら 油, てんぷら粉	649	3.1
8	もく 木	たけのこはん 筍ごぼう とり にくてん 鶏むね肉の天ぷら きのこのさっぱり和え すまし汁	あふら 油揚げ とり 鶏肉 ちりめんじゃこ とうふ 豆腐	たけのこ にんじん 筍, さやえんどう, 人参 ちりめんじゃこ しめじ, 胡瓜, えのき, 人参 ほ しいたけ にんじんは 干し椎茸, わかめ, 人参, 葉ねぎ	こめ 米 あふら 油, てんぷら粉	561	1.9
9	きん 金	ごはん ぶりの野菜あんかけ マロニーの和風サラダ みそ汁	たまご ぶり, 卵 みそ 味噌	たま にんじん しょうが 玉ねぎ, 人参, ビーマン, 生姜, レタス おおば きゅうり うめぼ 大葉, コーン, 胡瓜, パプリカ, 干し椎茸 は にんじん だいこんごぼう 葉ねぎ, 人参, なめこ, 大根, 牛蒡	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう あぶらかたくりこ 三温糖, ごま油, 片栗粉 マロニー さんおんとう 三温糖, ごま	579	2.8
10	ど 土						
11	にち 日						
12	げつ 月	ごはん ホックのフライ こまつな たまご 小松菜の卵サラダ やさい 野菜たっぷりスープ	ホック たまご 卵	りんご, レタス, キャベツ こまつな しんたま 小松菜, 新玉ねぎ たま みずな そう 玉ねぎ, 水菜, ほうれん草, アスパラガス, パプリカ	こめ おおむぎ 米, 大麦 はくりきこ こ あふら 薄力粉, パン粉, 油	561	1.7
13	か 火	チキンカレー とうふ 豆腐サラダ ヨーグルト	とり 鶏肉 とうふ 豆腐 ヨーグルト	たま にんじん しょうが 玉ねぎ, 人参, ビーマン, しめじ きゅうり にんじん みずな レタス, 胡瓜, キャベツ, 人参, パプリカ, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦, じゃが芋 さんおんとう あふら 三温糖, ごま, ごま油	580	2.0
14	すい 水	ごはん いわしうめみそ や 鱈の 味噌かば焼き かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮 みそ汁	いわしうめみそ 鱈, 味噌 あずき 小豆 みそ あふら 味噌, 油揚げ	もやし, おおば 大葉, トマト かぼちゃ 南瓜 とうみょうにんじん 豆腐, 人参, エリンギ, なす	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとうかたくりこ あふら 三温糖, 片栗粉, 油 さんおんとう 三温糖	571	2.9
15	もく 木	ごはん ぎゅうにゅうに 牛蒡と牛肉の 和風煮 ながいも 長芋ともすくのさっぱり和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ みそ だいずあつあ 味噌, 大豆, 厚揚げ	たま にんじんごぼう しいたけ 玉ねぎ, 人参, 牛蒡, 白ねぎ, 椎茸 きゅうり にんじん 胡瓜, もすく, 人参 チンゲン菜, しめじ, 玉ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ながいもさんおんとう 長芋, 三温糖	553	2.4
16	きん 金	ごはん あつあ なんばんづ 厚揚げの南蛮漬 いろどやさい しょうがいた 彩り野菜の生姜炒め みそ汁	あつあ 厚揚げ みそ 味噌	しんたま, にんじん 新玉ねぎ, 人参, ビーマン, レタス, オレンジ たま にんじん 玉ねぎ, 人参, パプリカ, しめじ アスパラガス, ブロッコリー, 生姜 にんじん そう 人参, エリンギ, ほうれん草, キャベツ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ さんおんとう 片栗粉, 三温糖 あふら さんおんとう 三温糖, ごま油, ごま, 三温糖 じゃが芋	604	1.6
17	ど 土						
18	にち 日						
19	げつ 月						

20	か火	ごはん ぶたにく 豚肉のごまだれ炒め あおな 青菜のお浸し ごもじる 五目汁	ぶたにく 豚肉 かつおぶし 鰹節 とりにく 鶏肉	たま にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、白ねぎ おおさか 小松菜、人参 たま にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ね ごま、練りごま、三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	555	1.9
21	すい水	ごはん さば 鯖の南部焼き ごんにやくの白和え けの汁	さば 鯖 みそ、豆腐 味噌、豆腐 こうや豆腐 高野豆腐	もやし、ニラ、ミニトマト こまつな 小松菜、ひじき、人参、こんにやく は 人参、だいこん、ごぼう 葉ねぎ、人参、大根、牛蒡	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま ね ごま、練りごま、三温糖 さんおんとう さんおんとう	571	2.0
22	もく木	ごはん とりにく 鶏肉のクチャップ焼き カラフルピクルス みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ、あぶら 味噌、油揚げ	レタス、にんにく、りんご、 きゅうり、だいこん、にんじん 胡瓜、大根、人参 たま かぼちゃ、そう にんじん 玉ねぎ、南瓜、ほうれん草、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうあぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖	553	2.2
23	きん金	ごはん あかうおの照り煮 ごぼうサラダ みそ汁	チーズ みそ 味噌 みそ、豆腐、とりにく 味噌、豆腐、鶏肉	とうみょう 豆腐、もやし ごぼう 牛蒡、コーン、人参、胡瓜 にんじん 人参、おおさか 人参、キャベツ、大阪しろうな	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう 三温糖	562	3.1
24	ど千						
25	にち日						
26	げつ月	ごはん さわら 鯖のおろし煮 しん 新じゃがのポテトサラダ とんじる 豚汁	さわらたまご 鯖、卵 みそ、ぶたにく 味噌、豚肉	だいこん は 大根、レタス、葉ねぎ、大葉 にんじん、しんたま きゅうり 人参、新玉ねぎ、胡瓜 たま にんじん 玉ねぎ、人参、ひらたけ、牛蒡、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 しん 新じゃが芋	626	2.7
27	か火	ごはん さば 鯖の手作り塩麹焼き あおな 青菜の海苔酢和え みそ汁 まんかんいぼうかん 金柑入り羊羹	さば 鯖 のり 海苔 みそ 味噌 あずき 小豆	とうみょう 豆腐、もやし、オレンジ こまつな 小松菜、ほうれん草、人参 にんじん 人参、キャベツ、なす、葉ねぎ まんかん 金柑	こめ おおむぎ 米、大麦 こめこうじ 米麹 ごま油 さんおんとう 三温糖	566	2.1
28	すい水	ごはん ピーチシャークのハンバーグ ラタトゥイユ	たまご 卵、ピーチシャーク、合いびき ぎゅうにゅう 牛乳、チーズ まめ ひよこ豆	たま にんじん 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ にんじん 人参、トマト、玉ねぎ、なす、にんにく、ローリエ パプリカ、パセリ、ズッキーニ	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃが芋、パン粉、油 さんおんとう 三温糖 じゃが芋、オリーブ油 さんおんとう 三温糖	627	2.6
29	もく木	ごはん ぶたにく 豚肉の甘酢トンテキ もやしと胡瓜のごま酢和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ 味噌	にんにく、りんご、レタス、生姜 にんじん 人参、もやし、胡瓜 だいこん、しろ 大根、白ねぎ、牛蒡、椎茸、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま油 ごま さんおんとう 三温糖	571	3.2
30	きん金	ごはん さけ 鮭のにんにく醤油焼き きりぼしだいこん 切干大根サラダ とうにゅう 豆乳みそ汁	みそ 味噌 あぶら みそ、とうにゅう 油揚げ、味噌、豆乳	にんにく、とうみょう にんにく、豆腐、もやし、オレンジ きゅうり にんじん、きりぼしだいこん 胡瓜、コーン、人参、切干大根 にんじん 人参、みずな	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、ごま油 あぶら さんおんとう 三温糖	585	2.0
31	ど千						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、新じゃが芋、新玉ねぎ、アスパラガス、筍です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせ た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
1ヶ月平均値	582	24.8	18.3	73.4	2.4	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	