

5月 献立表 幼児食

2025年 5月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 29 木	ごはん さわらの塩こうじ焼き 小松菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎レーズン蒸しパン	さわら、油揚げ、かつお節、高野豆腐、牛乳	こまつな、にんじん、日本かぼちゃ、たまねぎ、レーズン	うるち米、米こうじ、ホットケーキミックス	食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 472kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.5g 炭水化物 70.5g 塩分 1.1g
2 金	ごはん ハンバーグ ミニトマト きゅうり 切り干し大根のみそ汁	○牛乳 ◎カルピス ◎スキムミルクドック	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料、スキムミルク	たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、切り干しだいごん、にんじん	うるち米、パン粉、かたくり粉、コッペパン、食塩不使用バター、きび砂糖	食塩、トマトケチャップ、米みそ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 538kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.5g 炭水化物 93.5g 塩分 1.4g
7 21 水	ごはん めかじきのチーズ焼き ブロッコリーのベーコン炒め お麩のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎やきそばパッタイ	めかじき、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳、厚揚げ、さくらえび	ブロッコリー、にんにく、たまねぎ、カットわかめ、キャベツ、にら、りょうとうもやし、にんじん	うるち米、オリーブ油、釜焼きふ、蒸し中華めん、きび砂糖、ごま油	食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、こいくちしょうゆ、清酒、中華だし	エネルギー 477kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.4g 炭水化物 69.8g 塩分 2.3g
8 22 木 《誕生会》	カレーライス 彩りサラダ メロン	○牛乳 ◎牛乳 ◎キャロットケーキ	豚もも肉、大豆、プロセスチーズ、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、メロン	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、ホットケーキミックス、きび砂糖、サラダ油	水、カレールウ、食塩、米酢	エネルギー 624kcal たんぱく質 19.6g 脂質 26.0g 炭水化物 85.9g 塩分 0.6g
9 23 金	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え さつき汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ひじき混ぜごはん	さば、牛乳	しょうが、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、たけのこ、さやえんどう、カットわかめ、干しひじき	うるち米、きび砂糖、すりごま、ごま油、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、清酒、本みりん	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.8g 炭水化物 76.6g 塩分 2.2g
10 24 土	あんかけ焼きそば 小松菜の中華和え 豆腐のスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳	はくさい、りょうとうもやし、にんじん、こまつな、たまねぎ	中華めん、炒め油、かたくり粉、きび砂糖、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、中華だし、食塩、甘辛せんべい	エネルギー 390kcal たんぱく質 14.2g 脂質 17.3g 炭水化物 49.0g 塩分 1.0g
12 26 月	ごはん ふりの照り焼き 切り干し大根のツナ和え にらと厚揚げのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎黒糖パン	ぶり、ツナ缶、厚揚げ、牛乳	切り干しだいごん、にんじん、きゅうり、にら、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、ロールパン	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 488kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.5g 炭水化物 66.1g 塩分 1.6g
13 27 火	ごはん 鶏肉の酢じょうゆ煮 ゆで野菜 なめこと豆腐のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ	うるち米、きび砂糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、米酢、水、米みそ、昆布・煮干しだし、食塩	エネルギー 423kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.5g 炭水化物 62.1g 塩分 1.2g
14 28 水	納豆ごはん 五目煮豆腐 ほうれん草のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎おほかたチーズおにぎり	挽きわり納豆、豚もも肉、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、かつお節	キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、いりごま、調合油	こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、清酒、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.4g 炭水化物 79.0g 塩分 1.6g
16 30 金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 温野菜 かぶのみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ツナチャーハン	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、ツナ缶	にんにく、しょうがおろし汁、たまねぎ、りんごジュース、赤パプリカ、にんじん、さやいんげん、かぶ、かぶの葉、グリーンピース	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、きび砂糖、じゃがいも	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、昆布・煮干しだし、米みそ、食塩	エネルギー 559kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.4g 炭水化物 84.9g 塩分 1.5g
17 31 土	麻婆豆腐丼 もやしときゅうりのナムル わかめのスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りょうとうもやし、きゅうり、乾燥わかめ	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、すりごま、いりごま	こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、カルシウムせんべい	エネルギー 423kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.6g 炭水化物 73.0g 塩分 0.9g
19 月 《郷土料理の日》	ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き じゃがいもとコーンのスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎五平餅	さけ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、コーン缶	うるち米、有塩バター、きび砂糖、じゃがいも、調合油、すりごま	食塩、米みそ、清酒、本みりん、コンソメ	エネルギー 515kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.1g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g
20 火	ごはん 野菜入りだし巻き卵 かぶの甘酢漬 豆腐のみそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎手作りグラノーラヨーグルト	卵、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、かぶ、かぶの葉、カットわかめ、干しぶどう	うるち米、きび砂糖、オートミール、サラダ油、メープルシロップ	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米酢、パプリカ、米みそ	エネルギー 480kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.9g 炭水化物 69.7g 塩分 1.9g