

5月 給食献立表

令和7年 3歳以上児

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
1	木	五分つきご飯 鰯の竜田揚げ 切干大根サラダ バナナ お茶	豚汁	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	まさほ・A-コメライイ、豚ほら 木綿豆腐、だしパック、淡色辛みそ 焼きのり・金時豆・乾・普通牛乳	しょうが・切干しいごん・きゅうり キャベツ・にんじん・ごぼう・根深ねぎ バナナ・りんご	
2	金	五分つきご飯 鶏のバ・バ・焼 ツナポテトサラダ わかめスープ りんご お茶	あんぱん ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 カットわかめ・木綿豆腐、だしパック こしあん・A-コメライイ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・強力粉・薄力粉・米油 はちみつ	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・こまつな・りんご・バナナ	
7	水	五分つきご飯 鮭の南部焼 豆腐ハンバーグ バナナ お茶	みそ汁	きつねうどん りんご 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉・油揚げ だしパック、淡色辛みそ 鶏もも一口大、だし昆布・普通牛乳	しょうが・りよくどうもやし・にんじん・にら たまねぎ・こまつな・バナナ・根深ねぎ 乾しいたけ・りんご	
8	木	ハヤシライス コーンサラダ 豆腐のスープ りんご お茶	りんご	菜飯しらすおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚ほら・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック、しらす干し・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ	にんじん・たまねぎ・セロリー ぶなしめじ・トマト缶詰・ブロッコリー ホトコノ缶詰、りよくどうもやし・豆腐 りんご・こまつな・かぼちゃ・バナナ
9	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	みそ汁	いちごジャムト チキンサラダ 夏みかん 牛乳	白身魚・刻み昆布・油揚げ だしパック・木綿豆腐、乾燥わかめ 淡色辛みそ・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・食パン・バター グラニュー糖・はちみつ	しょうが・根深ねぎ・切干しいごん にんじん・さいいんげん・こまつな バナナ・いちご・レモン・きゅうり・大根 なつみかん
10	土	和風うま煮丼 味噌汁 果物 お茶	ごま和え	焼きおにぎり 果物 牛乳	鶏もも・カットわかめ、だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さいえんどう・こまつな 清見オレンジ
12	月	五分つきご飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ けんちん汁 りんご お茶	けんちん汁	ケチャップ おにぎり バナナ 牛乳	豚のき肉・鶏のき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・油揚げ だしパック、鶏小間、かつお節 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白いりゴマ・普通はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり りよくどうもやし・大根・こまつな・りんご キャベツ・バナナ
13	火	五分つきご飯 鰯のかり揚げ みそ汁 バナナ お茶	千草あえ	はちみつトースト 即席漬 夏みかん 牛乳	まさほ・油揚げ、だしパック カットわかめ、赤色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・じゃがいも 食パン・バター・はちみつ 白いりゴマ・ごま油	しょうが・にんじん・こまつな・根深ねぎ バナナ・キャベツ・きゅうり・なつみかん
14	水	五分つきご飯 ポークチャップ 切干大根サラダ きのこのスープ 夏みかん お茶	お茶	わかめおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ほら・鶏もも・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック、乾燥わかめ 金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 米・白いりゴマ	たまねぎ・切干しいごん・きゅうり にんじん・さいいんげん・ぶなしめじ 根深ねぎ・こまつな・なつみかん バナナ
15	木	【誕生会】 鮭そぼろ丼 五目ひじき バナナ お茶	みそ汁	誕生日のケーキ 牛乳	だし昆布・鶏のき肉・甘塩鮭 切のり、だしず・ほしひじき 木綿豆腐、だしパック、淡色辛みそ カットわかめ・卵・生クリーム 普通牛乳	米・上白糖・油・薄力粉・米油	にんじん・ごぼう・さいいんげん・なめこ こまつな・バナナ・いちご
16	金	五分つきご飯 鶏のりんごソース オーロラサラダ わかめスープ りんご お茶	りんご	ふりかけおにぎり もやしサラダ バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 カットわかめ・木綿豆腐、だしパック 塩昆布、かつお節、A-コメライイ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米・白いりゴマ・ごま油	りんご・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん ホトコノ缶詰・こまつな・りよくどうもやし きゅうり・バナナ
17	土	五分つきご飯 白身魚の揚げ煮 ごま酢あえ 味噌汁 果物 お茶	味噌汁	にゅうめん 果物 牛乳	白身魚・カットわかめ、だしパック 淡色辛みそ、鶏もも一口大、油揚げ だし昆布・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま そうめん・ひやむぎ	こまつな・にんじん・きゅうり りよくどうもやし・たまねぎ・清見オレンジ 大根・乾しいたけ・万能ねぎ
19	月	五分つきご飯 さつま芋と昆布煮 春雨スープ りんご お茶	りんご	レモンクッキー チキンサラダ バナナ 牛乳	木綿豆腐、豚のき肉、だしパック 淡色辛みそ、刻み昆布・卵・ささ身 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油、さつまいも 普通はるさめ、薄力粉、米油 はちみつ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・りよくどうもやし 普通はるさめ、薄力粉、米油 キャベツ・バナナ
20	火	五分つきご飯 さばの蒲焼 切干大根の炒め煮 豚汁 バナナ お茶	豚汁	豆乳ドリア 胡瓜漬 りんご 牛乳	まさほ・油揚げ、だしパック、豚ほら 木綿豆腐、淡色辛みそ A-コメライイ、豆乳、ピザチーズ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・米粉 ごま油・白いりゴマ	しょうが・切干しいごん・にんじん さいいんげん・ごぼう・根深ねぎ バナナ・たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり りんご
21	水	カレーライス ビクルス風 豆腐のスープ 夏みかん お茶	夏みかん	金時パン 昆布和え バナナ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐、だしパック 金時豆・乾、塩昆布・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖・強力粉・薄力粉・米油 白いりゴマ・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・セロリー・きゅうり・りよくどうもやし 豆腐・なつみかん・キャベツ・バナナ
22	木	五分つきご飯 生鮭のフライ 春雨和え みそ汁 バナナ お茶	みそ汁	鶏ごぼうおにぎり ごま和え 夏みかん 牛乳	生鮭・A-コメライイ・カットわかめ 木綿豆腐、だしパック、淡色辛みそ 鶏もも一口大、焼きのり・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・普通はるさめ・ごま油 さつまいも・米・白すりごま	にんじん・りよくどうもやし・たまねぎ こまつな・バナナ・ごぼう・さいいんげん なつみかん
23	金	五分つきご飯 鶏のバ・バ・焼 和風ポテトサラダ コーン入りスープ りんご お茶	りんご	蒸しパン ツナ和え バナナ 牛乳	鶏もも・A-コメライイ・絹ごし豆腐 だしパック、卵・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 じゃがいも・薄力粉・ごま油	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ ホトコノ缶詰・たまねぎ・こまつな りんご・切干しいごん・バナナ
24	土	【親子交流会】 そぼろ丼 大根しらすサラダ 味噌汁 果物 お茶	味噌汁	梅昆布おにぎり 果物 牛乳	だし昆布・鶏のき肉・切のり しらす干し、カットわかめ だしパック、淡色辛みそ・塩昆布 焼きのり・普通牛乳	米・上白糖・ごま油・白いりゴマ	にんじん・大根・きゅうり・たまねぎ こまつな・清見オレンジ・梅干し
26	月	五分つきご飯 ひじきハンバーグ じゃが芋のきんぴら みそ汁 りんご お茶	みそ汁	鮭おこわおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚のき肉・鶏のき肉・木綿豆腐 ほしひじき、豚もも・油揚げ だしパック、淡色辛みそ 炊き込みわかめ、甘塩鮭 普通牛乳	五分つき米・上白糖、だし汁 かたくり粉・じゃがいも・油・米 もち米・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・根深ねぎ こまつな・りんご・かぼちゃ・バナナ もち米・白いりゴマ
27	火	五分つきご飯 白身魚のフリカスかけ 千草あえ きのこのスープ バナナ お茶	きのこのスープ	カレーぱん おひたし 夏みかん 牛乳	白身魚、だしパック、油揚げ 木綿豆腐、豚のき肉、かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・強力粉 薄力粉・米油	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな えのきたけ・りよくどうもやし・根深ねぎ バナナ・りよくどうもやし・なつみかん
28	水	すきやき風豚丼 五目煮豆 みそ汁 夏みかん お茶	みそ汁	菜飯おにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ほら・鶏もも、だしパック、だしず 油揚げ、だし昆布、カットわかめ 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	米・油・上白糖、白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・ごぼう・大根・りよくどうもやし なつみかん・しょうが・バナナ
29	木	五分つきご飯 鰯の竜田揚げ 豆腐ハンバーグ バナナ お茶	みそ汁	ピザトースト ビクルス風 メロン 牛乳	まさほ・木綿豆腐、豚小間肉 カットわかめ、だしパック カツおみそ、A-コメライイ ピザチーズ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 さつまいも・食パン・上白糖	しょうが・りよくどうもやし・にんじん・にら こまつな・バナナ・たまねぎ・トマト缶詰 ピーマン・大根・セロリー・きゅうり メロン
30	金	五分つきご飯 ポークチャップ マカロニサラダ わかめスープ メロン お茶	メロン	梅じゃこおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ほら・鶏もも・A-コメライイ 絹ごし豆腐、カットわかめ だしパック、しらす干し、焼きのり 金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・マカロニ 米・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・こまつな・メロン・梅干し バナナ
31	土	五分つきご飯 白身魚の葱ソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 果物 お茶	味噌汁	かやくおにぎり 果物 牛乳	白身魚・油揚げ、だしパック カットわかめ、淡色辛みそ 焼きのり・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・米	しょうが・根深ねぎ・切干しいごん にんじん・さいいんげん・たまねぎ こまつな・清見オレンジ・乾しいたけ ごぼう

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
577 kcal	24.2 g	16.3 g	221 mg	2.8 mg	332 μg	0.40 mg	0.40 mg	32 mg

★食料の納入により献立変更がございます