

2025年5月 給食予定献立表（3歳未満児）

保育室ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	ご飯 和風麻婆豆腐 和風はるさめサラダ 果物（オレンジ）	こいのぼりサンド 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 食パン いちごジャム	人参 いんげん冷凍 しめじ 長葱 きゅうり オレンジ	エネルギー：540kcal タンパク：18.3g 脂質：15.7g
2	金	ご飯 クリームシチュー 塩もみ 果物（バナナ）	レーズンクッキー 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 キャベツ バナナ レーズン	エネルギー：534kcal タンパク：17.3g 脂質：17.8g
7	水	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 じゃがいものオロロス 果物（バナナ）	お好み焼き 牛乳	豚もも 豆腐 みそ 豚肩肉 削り節 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉	切干大根 人参 ビーマン 玉葱 バナナ キャベツ 青のり	エネルギー：525kcal タンパク：19.1g 脂質：11.6g
8	木	ご飯 ハンバーグ 野菜スープ マカロニサラダ 果物（オレンジ）	人参ケーキ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 牛乳	米 パン粉 砂糖 マカロニ（乾） 小麦粉 油	玉葱 キャベツ コーン きゅうり 人参 オレンジ	エネルギー：560kcal タンパク：18g 脂質：15.5g
9	金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 青菜のごま和え 果物（バナナ）	甘辛いももち 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 油 白ごま 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし バナナ	エネルギー：406kcal タンパク：15.6g 脂質：11.6g
10	土	ご飯 中華丼 みそ汁 果物（オレンジ）	カルシウムヨーグルト ルバンクラシカル 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ビスケット	玉葱 人参 チンゲン菜 いんげん冷凍 わかめ オレンジ	エネルギー：461kcal タンパク：18.2g 脂質：14.5g
12	月	ご飯 ポークカレー もやしのごま和え 果物（バナナ）	かぼちゃドーナツ 牛乳	豚もも 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 油 白ごま 砂糖 ホットケーキ粉	玉葱 人参 もやし 小松菜 バナナ	エネルギー：532kcal タンパク：17.9g 脂質：14.7g
13	火	ご飯 たらのちゃんちゃん焼き すまし汁 果物（オレンジ）	りんごゼリー（手作り） かっぱえびせん 牛乳	まだら みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油	キャベツ 玉葱 にんじん えのき わかめ オレンジ 寒天	エネルギー：346kcal タンパク：14.7g 脂質：6.7g
14	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 しらす和え 果物（バナナ）	マカロニきなこ 牛乳	豚もも みそ しらす干し きなこ 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 マカロニ（乾）	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー：480kcal タンパク：21.8g 脂質：9.4g
15	木	ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物（オレンジ）	フライドポテト（サツマ芋） 牛乳	鶏もも肉 大豆水煮 みそ 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも	だいこん 人参 ごぼう いんげん冷凍 玉葱 わかめ オレンジ	エネルギー：497kcal タンパク：16.5g 脂質：13.7g
16	金	サンマー麺 白菜のごまサラダ 果物（バナナ）	焼きおにぎり 牛乳	豚肩肉 牛乳	干し中華めん 油 片栗粉 白ごま 米	もやし 小松菜 しめじ 人参 はくさい きゅうり バナナ	エネルギー：397kcal タンパク：13.1g 脂質：10g
17	土	焼きうどん みそ汁 きゅうりもみ 果物（オレンジ）	カルシウムヨーグルト かっぱえびせん 牛乳	豚もも 削り節 みそ ヨーグルト 牛乳	うどん 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 青のり わかめ きゅうり オレンジ	エネルギー：318kcal タンパク：15.9g 脂質：10.4g
19	月	ご飯 クリームシチュー 塩もみ 果物（バナナ）	レーズンクッキー 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 キャベツ バナナ レーズン	エネルギー：540kcal タンパク：18.3g 脂質：15.7g
20	火	ご飯 和風麻婆豆腐 和風はるさめサラダ 果物（オレンジ）	いちごジャムサンド 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 食パン いちごジャム	人参 いんげん冷凍 しめじ 長葱 きゅうり オレンジ	エネルギー：507kcal タンパク：16.8g 脂質：14.8g
21	水	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 じゃがいものオロロス 果物（バナナ）	お好み焼き 牛乳	豚もも 豆腐 みそ 豚肩肉 削り節 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉	切干大根 人参 ビーマン 玉葱 バナナ キャベツ 青のり	エネルギー：525kcal タンパク：19.1g 脂質：11.6g
22	木	ご飯 ハンバーグ 野菜スープ マカロニサラダ 果物（オレンジ）	人参ケーキ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 牛乳	米 パン粉 砂糖 マカロニ（乾） 小麦粉 油	玉葱 キャベツ コーン きゅうり 人参 オレンジ	エネルギー：560kcal タンパク：18g 脂質：15.5g
23	金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 青菜のごま和え 果物（バナナ）	甘辛いももち 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 油 白ごま 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 もやし バナナ	エネルギー：406kcal タンパク：15.6g 脂質：11.6g
24	土	ご飯 中華丼 みそ汁 果物（オレンジ）	カルシウムヨーグルト ルバンクラシカル 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ビスケット	玉葱 人参 チンゲン菜 いんげん冷凍 わかめ オレンジ	エネルギー：461kcal タンパク：18.2g 脂質：14.5g
26	月	ご飯 ポークカレー もやしのごま和え 果物（バナナ）	かぼちゃドーナツ 牛乳	豚もも 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 油 白ごま 砂糖 ホットケーキ粉	玉葱 人参 もやし 小松菜 バナナ	エネルギー：532kcal タンパク：17.9g 脂質：14.7g
27	火	ご飯 たらのちゃんちゃん焼き すまし汁 果物（オレンジ）	りんごゼリー（手作り） かっぱえびせん 牛乳	まだら みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油	キャベツ 玉葱 にんじん えのき わかめ オレンジ 寒天	エネルギー：346kcal タンパク：14.7g 脂質：6.7g
28	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 しらす和え 果物（バナナ）	マカロニきなこ 牛乳	豚もも みそ しらす干し きなこ 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 マカロニ（乾）	玉葱 人参 キャベツ えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー：480kcal タンパク：21.8g 脂質：9.4g
29	木	ご飯 鶏肉入り五目煮 みそ汁 果物（オレンジ）	フライドポテト（サツマ芋） 牛乳	鶏もも肉 大豆水煮 みそ 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも	だいこん 人参 ごぼう いんげん冷凍 玉葱 わかめ オレンジ	エネルギー：497kcal タンパク：16.5g 脂質：13.7g
30	金	サンマー麺 白菜のごまサラダ 果物（バナナ）	焼きおにぎり 牛乳	豚肩肉 牛乳	干し中華めん 油 片栗粉 白ごま 米	もやし 小松菜 しめじ 人参 はくさい きゅうり バナナ	エネルギー：397kcal タンパク：13.1g 脂質：10g
31	土	焼きうどん みそ汁 きゅうりもみ 果物（オレンジ）	カルシウムヨーグルト かっぱえびせん 牛乳	豚もも 削り節 みそ ヨーグルト 牛乳	うどん 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 青のり わかめ きゅうり オレンジ	エネルギー：318kcal タンパク：15.9g 脂質：10.4g

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子和麦茶を提供します。



5月栄養給与量
エネルギー499kcal
タンパク：17.6g
脂質：13.8g
塩分：1.7g