

5月 献立表

令和7年5月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				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	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜と卵のなめたけ和え 味噌汁	ビスケット 牛乳	ぶたロース たまご ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ビスケット	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん なめたけ(瓶) チンゲンサイ だいこん	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
2	金	ごはん 若鶏の照り焼き 若竹煮 オレンジ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	鶏もも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ハーベスト マシュマロ	にんにく たけのこ にんじん わかめ パレンシアオレンジ キャベツ えのきたけ	しょうゆ みりん 和風だし かつお・昆布だし汁
7	水	麦ごはん さばの味噌煮 もやしのおかか和え オレンジ すまし汁	バームクーヘン 牛乳	さば みそ かつおぶし 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう 厚切りバームクーヘン	しょうが もやし にんじん パレンシアオレンジ 干しいたけ こまつな	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
8	木	ごはん 肉豆腐 チンゲンサイの和え物 バナナ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 やきふ バター グラニューとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ コーン バナナ だいこん なめこ わかめ	料理酒 しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
9	金	ガバオライス スパニッシュオムレツ わかめスープ	ココアケーキ 牛乳	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ さとう じゃがいも サラダ油 ごま油 ホットケーキミックス ココア	赤ピーマン ピーマン たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ わかめ キャベツ	オイスターソース しょうゆ 鶏ガラスープ素 食塩 こしょう トマトケチャップ
10	土	焼きうどん キウイフルーツ 牛乳	マーラーカオ 麦茶	ぎょにくソーセージ けずりぶし ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 マーラーカオ	キャベツ にんじん こまつな キウイフルーツ	めんつゆ
12	月	ごはん さわらの漬け焼き きんぴらごぼう 味噌汁	キャラメルスイートホテ 牛乳	さわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう ごま さつまいも サラダ油 バター	レモン ごぼう にんじん たまねぎ なす	塩こうじ しょうゆ みりん めんつゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
13	火	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ オレンジ わかめスープ	おせんべい(雪の宿) 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り)	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり パレンシアオレンジ しめじ わかめ キャベツ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 だし 鶏ガラスープ素
14	水	食パン 鶏肉のチーズ風味フライ トマト・ブロッコリー コンソメスープ	塩昆布とコーンのおにぎり 牛乳	とりむね たまご パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	しょくぱん こむぎこ パン粉 サラダ油 マヨネーズ こめ バター	トマト ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん しおこんぶ コーン	食塩 こしょう 中濃ソース コンソメ
15	木	ごはん ホキの香味ソースかけ 筑前煮 バナナ 味噌汁	きなこ蒸しパン 牛乳	ホキ とりもも さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きなこ	こめ ごま油 サラダ油 さとう ホットケーキミックス	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ バナナ チンゲンサイ なめこ	食塩 こしょう しょうゆ 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁
16	金	ドライカレー トマト・スナックえんどう 牛乳	のり英字ビスケット 麦茶	ぶたひきにく だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 マヨネーズ のり英字ビスケット	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト スナックえんどう	カレー粉 おろしにんにく おろししょうが カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース
17	土	ハムピラフ オレンジ コンソメスープ	彩りかりんとう 牛乳	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ バター 彩りかりんとう	にんじん ピーマン たまねぎ グリンピース パレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				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	
19	月	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 酢みそ和え すまし汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	冷)骨取り赤魚 ささみ みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう こめか かたくりこ ココア サラダ油	トマト きゅうり たけのこ こまつな	塩こうじ 穀物酢 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ベーキングパウダー
20	火	ごはん タンドリーチキン 大豆サラダ オレンジ コンソメスープ	あんぱん 牛乳	鶏もも ヨーグルト だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ あんぱん	キャベツ きゅうり パレンシアオレンジ ブロッコリー にんじん こまつな	食塩 こしょう カレールウ おろしにんにく おろししょうが コンソメ
21	水	ごはん ミートローフ ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ	カルシウムせんべい 牛乳	ぶたひきにく とりひきにく たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パン粉 サラダ油 さとう マヨネーズ じゃがいも カルシウムせんべい	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン アスパラガス	食塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ
22	木	ごはん 白身魚のフライ きやべつとうめ和え 味噌汁	ぱりんこ 牛乳	たら たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ サラダ油 白ごま(炒り) ぱりんこ	きゅうり キャベツ うめ チンゲンサイ にんじん なめこ	食塩 こしょう 中濃ソース めんつゆ かつお・昆布だし汁
23	金	ロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	プリン ぶどうジュース	ベーコン ぎゅうにゅう とろけるチーズ チーズ たまご ゼラチン ホイップクリーム	こめ こむぎこ さとう マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン だいこん こまつな しめじ ぶどうジュース	食塩 こしょう コンソメ パセリ粉 穀物酢
24	土	焼きそば バナナヨーグルト 牛乳	クリームパン 麦茶	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ミニクリームパン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり バナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース
26	月	鶏肉とだいごんうどん さつまいもの甘煮 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん さつまいも さとう こめ	だいこん にんじん こまつな しょうが バナナ	めんつゆ みりん 和風だし 食塩 ゆかり
27	火	ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め こまつなのり和え すまし汁 オレンジ	ハッピーターン 牛乳	ぶたもも あつあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 白ごま(すり) ごま油 やきふ ハッピーターン	にんじん キャベツ ピーマン しょうが こまつな やきのり パレンシアオレンジ わかめ だいこん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩
28	水	わかめごはん 松風焼き もやしと小松菜のなめたけ和え 味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	とりひきにく たまご みそ ちくわ あぶらあげ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう 白ごま(炒り)	たまねぎ にんじん もやし こまつな なめたけ(瓶) キャベツ なす オレンジジュース みかんかん	わかめご飯の素 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
29	木	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き 人参しりしり コンソメスープ	ソフトサラダ 牛乳	たら パルメザンチーズ まぐろ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ ごま油 さとう ソフトサラダ	コーン にんじん もやし 黄ピーマン キャベツ スズキーニ こまつな	食塩 パセリ粉 料理酒 しょうゆ コンソメ こしょう
30	金	ごはん ブルコギ わかめサラダ オレンジ 卵とトマトのスープ	ドーナツ 牛乳	ぶたもも たまご ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス だいず油 グラニュー糖	たまねぎ もやし にんじん なら わかめ キャベツ パレンシアオレンジ こまつな トマト	おろしにんにく しょうゆ 味ぽん酢 鶏ガラスープ素 食塩
31	土	ナポリタン バナナ コンソメスープ	三色花ゼリー ウエハース(クリーム) 牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 ウエハース(クリーム)	たまねぎ ピーマン トマト缶 バナナ キャベツ こまつな	トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ

\*0・1歳児は午前のおやつを下を通り、提供しています。  
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ  
火:あんぱんマンビスケット  
水:あんぱんマンせんべい  
木:ハッピーターン  
金:カルシウムせんべい

年齢	栄養価 (kcal)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	529		20.6	17.4	1.8
2歳児	433		16.5	14.3	1.4
1歳児	350		13.4	11.4	1.2