

令和7年

5月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日 曜	昼 食	お や つ	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	五目チャーハン ほうれん草のナムル 豆腐スープ フルーツ(りんご)	きなこトースト 牛乳	焼き豚・絹ごし豆腐・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・有塩バター・三温糖・すりごま ごま油・ロールパン	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ほうれんそう・りよくとうもろやし・りんご
② 金	チキンライス キャベツとツナのサラダ 卵スープ ヨーグルト	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・鶏卵 アソドミルク110・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・三温糖 かたくり粉	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・葉ねぎ・りんご・バナナ みかん缶詰
⑦ 水	鮭ごはん ささみとほうれん草のサラダ 具だくさんみそ汁 フルーツ(バナナ)	甘辛ポテ団子 牛乳	塩だけ・ささ身・木綿豆腐・大判揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま・三温糖・さつまいも メークイン・かたくり粉・なたね油	ブロッコリー・トマト・ほうれんそう・にんじん はくさい・大根・葉ねぎ・バナナ
⑧ 木	マーボー丼 中華風春雨サラダ わかめスープ フルーツ(オレンジ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・まぐろ缶詰・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・普通はるさめ・三温糖 すりごま・ごま油・塩せんべい	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮・にら 根深ねぎ・きゅうり・にんじん・はくさい たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ りんご飲料・寒天
⑨ 金	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	和牛・普通牛乳・パルメザンチーズ	米・なたね油・オリーブ油・三温糖 白玉粉	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰・りんご
10 土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・すりごま・三温糖 さつまいも・サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
12 月	ご飯 さわらの塩焼き 大豆の五目煮 豆乳みそ汁 フルーツ(オレンジ)	焼きビーフン 牛乳	さわら・だいず・豚肉・大判揚げ・豆乳 淡色辛みそ・豚ばら・普通牛乳	米・三温糖・ビーフン・とうもろこし油	にんじん・れんこん・ごぼう・みついし昆布 はくさい・大根・葉ねぎ・オレンジ・キャベツ たまねぎ・にら
⑬ 火	カレーライス レタスとトマトのサラダ フルーツ(りんご)	お豆腐チーズケーキ 牛乳	鶏もも肉・だいず・ロースハム かつお節・絹ごし豆腐・クリームチーズ 鶏卵・普通牛乳	米・メークイン・なたね油 グレープシード油・三温糖 グラニュー糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト・レタス りんご・レモン
⑭ 水	牛肉ごはん 小松菜の鰹和え みそ汁(キャベツと切干大根) フルーツ(バナナ)	高野豆腐のラスク 牛乳	和牛・かつお節・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	米・すりごま・とうもろこし油・三温糖 有塩バター	ごぼう・にんじん・さやえんどう・こまつな キャベツ・切干しいたけ・こん・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
⑮ 木	ビビンバ丼 豆腐の中華風サラダ 卵スープ フルーツ(オレンジ)	きなこクッキー 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・三温糖・ごま油・すりごま かたくり粉・米粉・なたね油	たけのこ・にんじん・こまつな りよくとうもろやし・しょうが・きゅうり・トマト カットわかめ・スイートコーン缶詰・たまねぎ 葉ねぎ・オレンジ・西洋かぼちゃ
⑯ 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁(さつま芋と大根) ヨーグルト	ツナマヨコーンパン 牛乳	鶏むね・ロースハム・スキムミルク 淡色辛みそ・ヨーグルト・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・とうもろこし油 マロニ・スパゲッティ・マヨネーズ さつまいも・ホットドッグ用パン	しょうが・にんじん・きゅうり・たまねぎ・大根 葉ねぎ・カットわかめ・スイートコーン缶詰 パセリ
17 土	焼きそば 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 三温糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・こまつな カットわかめ・りんご
19 月	ご飯 さばの味噌煮 切干大根の酢の物 けんちん汁 フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい 牛乳	まさば・淡色辛みそ・大判揚げ 木綿豆腐・普通牛乳	米・三温糖・塩せんべい	しょうが・切干しいたけ・こん・カットわかめ にんじん・大根・ごぼう・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
20 火	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・三温糖	
⑰ 水	ご飯 かれいのカレームニエル 白菜と小松菜のごま和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	チーズポテトもち 牛乳	まがれい・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・すりごま・三温糖 メークイン・とうもろこし油・かたくり粉	はくさい・こまつな・えのきたけ・トマト たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご パセリ
⑱ 木	ご飯 鶏の照り焼き さつまいもサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	ジャムサンド 牛乳	鶏もも・ロースハム・スキムミルク 鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・三温糖 ホットドッグ用パン・いちごジャム	にんじん・きゅうり・はくさい・葉ねぎ オレンジ
⑳ 金	ご飯 さげのフライ 大豆のサラダ みそ汁(さつまいもと大根) プリン	おふラスク 牛乳	たいせいようさけ・鶏卵・だいず スキムミルク・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マヨネーズ・三温糖・さつまいも・プリン 焼きふ・有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ
24 土	豚丼 ほうれん草の鰹和え みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
26 月	ご飯 鮭のムニエル ひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	ぎんざけ・スキムミルク・木綿豆腐 鶏卵・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マヨネーズ 三温糖・メークイン	パセリ・ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ・バナナ・りんご みかん缶詰
⑳ 火	ご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	豚肉・しらす干し・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・三温糖 車糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・きゅうり カットわかめ・ほうれんそう・葉ねぎ・りんご
㉑ 水	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	肉まん 牛乳	ぎんざけ・かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・米粉 オーツミルク・なたね油・ごま油	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ はくさい・たまねぎ
⑳ 木	ご飯 チキンのハニーマスタード スパゲッティサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(りんご)	かぼちゃクッキー 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・スキムミルク 厚揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・はちみつ マロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・車糖 薄力粉・なたね油・三温糖	にんじん・きゅうり・こまつな・たまねぎ 葉ねぎ・りんご・西洋かぼちゃ
㉓ 金	ご飯 さばの竜田揚げ 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	カルピス寒天 せんべい 牛乳	まさば・木綿豆腐・淡色辛みそ 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・かたくり粉・とうもろこし油 さつまいも・オリーブ油・三温糖 塩せんべい	しょうが・西洋かぼちゃ・ブロッコリー アスパラガス・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ・寒天
31 土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(さつま芋と大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ

☆ 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
586 kcal	23.0 g	18.8 g	288 mg	2.6 mg	249 μg	0.32 mg	0.47 mg	34 mg