

5月 献立表

2025年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	木	御飯／味噌汁 五目卵焼き／おひたし	精白米／わかめ・大根・大根葉 卵・ツナ・玉ねぎ・人参・絹さや・椎茸／ほうれん草・もやし・人参	おかかおにぎり ほうじ茶	430	16.3
2	金	人参ピラフ／豆乳スープ 鮭のパン粉焼き／野菜炒め	精白米・人参・パセリ／しめじ・じゃがいも・玉ねぎ 鮭・パン粉／アスパラ・玉ねぎ・白菜・人参	かしわもち風ケーキ 麦茶	546	19.9
7	水	御飯／味噌汁 のり塩からあげ／梅肉和え	精白米／チンゲン菜・玉ねぎ 鶏肉・青のり／キャベツ・人参・おくら・ねり梅	南瓜のクリームチーズ和え ほうじ茶	462	14.9
8	木	ポークカレー スティックサラダ／バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー 大根・胡瓜・人参／バナナ	せんべい 麦茶	479	11.2
9	金	御飯／味噌汁 かわいいの竜田焼き／マカロニサラダ	精白米／キャベツ・もやし・人参 かわいい／マカロニ・玉ねぎ・胡瓜・人参・マヨネーズ	スティックパイ ほうじ茶	462	15.9
12	月	御飯／味噌汁 チキンケチャップソテー／ツナ和え	精白米／豆腐・大根・万能ねぎ 鶏肉／ツナ・ブロッコリー・白菜・人参	ゆかりおにぎり 麦茶	444	18.6
13	火	むぎ御飯／味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら／納豆和え	精白米・押し麦／麩・玉ねぎ・しめじ 豚肉・さつまいも・人参・ごま／納豆・キャベツ・小松菜・人参	せんべい ほうじ茶	473	17.0
14	水	御飯／味噌汁 ほっけのおろしかけ／厚揚げと野菜の煮物	精白米／じゃがいも・玉ねぎ・人参 ほっけ・大根／厚揚げ・白菜・人参・絹さや	米粉のごまチーズ蒸しパン 麦茶	431	17.6
15	木	にんじん御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／おかかマヨサラダ	精白米・人参／わかめ・キャベツ・椎茸 鶏肉／大根・胡瓜・人参・マヨネーズ・かつお節	スイートポテト ほうじ茶	420	14.9
16	金	御飯／春雨スープ 豆腐のかにあんかけ／南瓜のごま和え	精白米／春雨・もやし・長葱 豆腐・かにかま・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・えのき／南瓜・ごま	ツナピラフ 麦茶	501	13.8
19	月	御飯／味噌汁 鶏肉の塩麴焼き／キャベツと卵の和え物	精白米／ほうれん草・大根・油揚げ 鶏肉／キャベツ・人参・大根葉・卵	ベジクッキー ほうじ茶	454	16.7
20	火	御飯／味噌汁 レバにら炒め／かぶの浅漬け	精白米／わかめ・玉ねぎ・人参 豚レバー・にら・もやし／かぶ・胡瓜・人参	のり塩バターポテト 麦茶	468	15.9
21	水	御飯／味噌汁 れんこん入りつくね／のり and え	精白米／小松菜・玉ねぎ・なめこ 鶏挽肉・豆腐・れんこん・玉ねぎ／白菜・ブロッコリー・人参・のり	せんべい ほうじ茶	425	15.6
22	木	御飯／もやしと納豆の味噌汁 かわいいの照り焼き／大根の中華風煮物	精白米／もやし・納豆・万能ねぎ かわいい／大根・人参・豚肉	菜めしおにぎり 麦茶	444	19.2
23	金	チキンカレー ひじきサラダ／キウイフルーツ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー ひじき・キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ／キウイフルーツ	麩のきなこスナック ほうじ茶	439	13.3
26	月	赤飯／すまし汁 さばの梅味噌焼き／切干大根の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま／キャベツ・玉ねぎ・えのき さば・ねり梅／切干大根・さつま揚げ・人参・椎茸	マーブルケーキ 麦茶	555	17.1
27	火	ミートスパゲティ コンソメスープ／ボン酢和え	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ミートソース・チーズ・パセリ ほうれん草・大根／白菜・もやし・人参・わかめ・レモン汁	焼きおにぎり ほうじ茶	477	17
28	水	御飯／味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き／ポテトサラダ	精白米／なす・玉ねぎ・厚揚げ 鶏肉・マーマレード／じゃがいも・ブロッコリー・人参・マヨネーズ	せんべい 麦茶	417	15.8
29	木	御飯／味噌汁 肉豆腐／塩昆布和え	精白米／チンゲン菜・もやし 豆腐・豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・たけのこ／大根・人参・おくら・塩昆布	米粉のさつまいも蒸しパン ほうじ茶	474	15.4
30	金	御飯／わかめスープ あっさりかに玉／チョレギ風サラダ	精白米／わかめ・玉ねぎ 卵・かにかま・えのき・長葱／キャベツ・胡瓜・人参・ごま・のり	ブランフレークのヨーグルト和え (そうじ組:フルーチェ)／麦茶	410	14.1

10	土	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・なす		370	13.1
17	土	キーマカレー バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー バナナ		426	12.3
24	土	そぼろ丼 味噌汁	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや さつまいも・白菜		388	13.6
31	土	鶏じゃが丼 味噌汁	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 白菜・小松菜		339	13.9

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。