

5月 献立表

2025年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	木	スキムミルク	御飯／味噌汁 五目卵焼き／おひたし	精白米／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 麦茶	367	15.1
2	金	豆乳ココア	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	水ようかん 麦茶	429	16.1
7	水	ヨーグルト	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 麦茶	416	14.1
8	木	スキムミルク	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	402	11.3
9	金	豆乳ココア	御飯／味噌汁 かれいの竜田焼き／マカロニサラダ	精白米／キャベツ・もやし・人参 かれい／マカロニ・玉ねぎ・胡瓜・人参・マヨネーズ	スティックパイ 麦茶	426	14.7
12	月	スキムココア	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	388	17
13	火	豆乳	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 麦茶	422	15.8
14	水	ヨーグルト	御飯／味噌汁 ほっけのおろしがけ／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	にんじんおじや 麦茶	349	15
15	木	スキムミルク	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／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 麦茶	357	13.8
16	金	豆乳ココア	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	456	13.4
19	月	スキムココア	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	バジクッキー 麦茶	395	15.3
20	火	豆乳	御飯／味噌汁 レバにら炒め／かぶの浅漬け	精白米／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	418	14.8
21	水	ヨーグルト	御飯／味噌汁 れんこん入りつくね／のり和え	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 麦茶	386	15.2
22	木	スキムミルク	御飯／もやしと納豆の味噌汁 かれいの照り焼き／大根の中華風煮物	精白米／もやし・納豆・万能ねぎ かれい／大根・人参・豚肉	菜めしおにぎり 麦茶	378	17.3
23	金	豆乳ココア	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 麦茶	407	13.1
26	月	スキムココア	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	454	15.7
27	火	豆乳	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・レモン汁	焼きおにぎり 麦茶	425	15.7
28	水	ヨーグルト	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	378	14.8
29	木	スキムミルク	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	ふかしいも 麦茶	348	13.6
30	金	豆乳ココア	御飯／中華スープ あっさりかに玉／チョレギ風サラダ	精白米／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 麦茶	383	13.6

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		298	10.6
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		336	9.6
24	土		そばろ丼 味噌汁	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや さつまいも・白菜		311	10.8
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		271	10.9

★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。