

令和7年 5月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 木 15 29	ご飯	ブルコギ	アスパラのおかか和え	金時豆の甘煮	中華風スープ	鮫ラスク	
	米	豚肉 もやし 人参 ニラ 生姜 にんにく しょう油 素精糖 ごま ごま油	アスパラ 人参 かつお節 しょう油 かつお昆布だし	いんげん豆 素精糖 塩	ささみ わかめ 生姜 長葱 ぎょうざの皮 片栗粉 塩 しょう油 ごま油 かつお昆布だし	鮫 バター 素精糖 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
2 金 16 30	ご飯	鮭の竜田揚げ	三色酢の物	さつま芋の甘煮	わかめと油揚げの味噌汁	2日 五目おこわ	
	米	さば しょう油 酒 片栗粉 なたね油 生姜 にんにく	人参 もやし 胡瓜 酢 素精糖 しょう油 塩	さつま芋 素精糖 塩 しょう油	わかめ 油揚げ 玉葱 煮干しだし 味噌	米 もち米 豚肉 酒 油揚げ ごぼう 人参 干し椎茸 塩 しょう油 ごま油 みりん 酒 (そら豆 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
					16 30日 しめじご飯		
						米 しめじ 油揚げ しょう油 素精糖 塩 みりん なたね油 (果物 牛乳)	
17 土 31	ご飯	マーマレード焼き	小松菜の磯辺和え		なめこと豆腐の味噌汁	ココア蒸しパン	
	米	鶏肉 マーマレード しょう油 みりん 酒	小松菜 人参 もやし きざみ海苔 かつお昆布だし しょう油		なめこ 豆腐 長葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP ココア 素精糖 (果物 牛乳)	
19 月	ミートソーススパゲッティ		コールスローサラダ		わかめと豆腐のすまし汁	鮭おにぎり	
	スパゲッティ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン エリンギ 薄力粉 なたね油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース バター 塩		キャベツ 人参 胡瓜 干しぶどう 酢 塩 なたね油		わかめ 豆腐 椎茸 塩 しょう油 かつお昆布だし	米 鮭 塩 ごま 小松菜	ご飯 焼き物 汁物
20 火	ご飯	豚肉の生姜焼き	アスパラとハムのソテー	千草和え	大根と油揚げの味噌汁	カルピスゼリー	
	米	豚肉 玉葱 生姜 しょう油 みりん なたね油	アスパラガス 人参 ハム 塩 しょう油 なたね油	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ ごま しょう油 かつお昆布だし	大根 油揚げ 味噌 煮干しだし	カルピス グラニュー糖 もも缶 寒天 クラッカー (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
7 水 21	パン	タンドリーチキン	マッシュポテト	ブロッコリーと人参のサラダ	ジュリエンスープ	きつねご飯	
	食パン	鶏肉 ヨーグルト トマトケチャップ 塩 カレー粉 にんにく	じゃが芋 塩 バター 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン ハム 酢 塩 素精糖 なたね油	キャベツ 人参 玉葱 セロリ 塩 なたね油	米 油揚げ しょう油 素精糖 みりん 水 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
8 木 22	ご飯	★鮭の磯辺焼き	切干大根の煮物	胡瓜とわかめの酢の物	じゃが芋と玉葱の味噌汁	ちんすこう	
	米	鮭 しょう油 本みりん 青のり	切干しだいこん 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	わかめ 胡瓜 素精糖 生姜 酢 塩 しょう油	じゃが芋 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし	薄力粉 グラニュー糖 なたね油 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
9 金 23	ご飯	油淋鶏	南瓜の煮物	キャベツのゆかり和え	小松菜と舞茸の味噌汁	やきそば	
	米	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油 長葱 しょう油 酢 素精糖 ごま油	南瓜 素精糖 しょう油	キャベツ 人参 胡瓜 しそ葉 塩	小松菜 舞茸 味噌 煮干しだし	蒸し中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ なたね油 塩 中濃ソース しょう油 青のり かつお節 (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
10 土 24	ご飯	豚肉のケチャップ炒め	大根とツナのサラダ		厚揚げと玉葱の味噌汁	しらすトースト	
	米	豚肉 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン なたね油 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 酒	大根 胡瓜 人参 ツナ 酢 素精糖 塩 なたね油		厚揚げ 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし	食パン しらす 青のり チーズ (果物 牛乳)	
12 月 26	たけのご飯	鶏肉のごま焼き	たたき胡瓜のナムル	五目きんぴら	あおさの味噌汁	フルーツヨーグルト	
	米 たけのこ 人参 油揚げ 酒 しょう油 塩	鶏肉 みりん しょう油 酒 ごま	胡瓜 酢 素精糖 しょう油 ごま油	豚肉 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく ごま 素精糖 しょう油 なたね油	あおさ 玉葱 煮干しだし 味噌	ヨーグルト グラニュー糖 みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ (せんべい 麦茶)	ご飯 焼き物 汁物
13 火 27	ご飯	鮭の味噌チーズ焼き	大根と胡瓜の塩もみ	筑前煮	しめじと人参のすまし汁	チキンナゲット	
	米	鮭 味噌 しょう油 酒 みりん チーズ	大根 胡瓜 塩	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 昆布 納豆や しょう油 素精糖 なたね油	しめじ 人参 玉葱 塩 しょう油 かつお昆布だし	鶏ささみひき肉 鶏むねひき肉 木綿豆腐 トマトケチャップ 片栗粉 なたね油 塩 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
14 水 28	カレーライス		ひじきとコーンサラダ		かぶのスープ	ホイップジャムサンド	
	米 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 カレー粉 薄力粉 なたね油 プロセスチーズ りんごトマト 牛乳 なたね油 トマトケチャップ ウスターソース 塩	ひじき コーン 人参 胡瓜 酢 なたね油 塩 ごま油 しょう油		鶏ひき肉 かぶ かぶの葉 玉葱 塩 なたね油		ロールパン ジャム ホイップクリーム グラニュー糖 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
★は新メニューです。
☆14日は誕生会です。
今月の果物予定: 柑橘系

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	611Kcal	25.7g	23.9g	273mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg