

2025年度 5月 献立表 (幼児食)



曜	日	材料名						栄養価	
		昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	未満児	以上児
								I類糖たんぱく質脂質塩分	I類糖たんぱく質脂質塩分
木	1	米飯 みそ汁(厚揚げとかぶ) 豚肉のごま照り焼き チンゲンサイと人参の和え物	さつまいも蒸しパン	厚揚げ,豚肩ロース(赤肉),牛乳	米,油,砂糖,かたくり粉,白ごま(いり),ごま油, ★フレミックス粉(ホットケーキ用),さつまいも	かぶ,玉葱,しょうが,チンゲンサイ,えのきたけ,にんじん	だし汁,みそ,こいくちしょうゆ,本みりん,酢	476kcal 22.0g 14.7g 1.4g	535kcal 24.2g 14.5g 1.7g
金	2	米飯 みそ汁(豆腐とこまつな) 魚の香草焼き かぼちゃとひじきの煮物	子どもの日 お楽しみメニュー  🍪 兜チョコパイ 🍪	木綿豆腐,めかじき,ひじき(乾),牛乳	米,オリーブ油,バター,砂糖,春巻きの皮	こまつな,玉葱,にんにく,しょうが,パセリ,かぼちゃ,にんじん	だし汁,みそ,食塩,こいくちしょうゆ,本みりん,ピュアココア	363kcal 18.5g 11.8g 1.3g	394kcal 19.8g 11.0g 1.5g
月	19	米飯 みそ汁(高野豆腐と玉ねぎ) 和風ホイコーロー チーズ粉ふき芋	みそ焼きおにぎり(あおのり)	凍り豆腐,豚肩ロース(赤肉),パルメザンチーズ,あおのり	米,ごま油,じゃがいも,砂糖	玉葱,キャベツ,ピーマン,にんにく,しょうが	だし汁,みそ,酒,こいくちしょうゆ,本みりん,食塩,パセリ(乾)	458kcal 18.8g 11.4g 1.4g	573kcal 23.6g 14.2g 1.7g
火	20	チキンピラフ チンゲン菜のスープ かぼちゃときゅうりのサラダ	ミルクゼリー(いちごジャム) クラッカー	鶏ひき肉,牛乳,寒天	米,油,★マネーヌタイプ調味料(低加り),砂糖,クラッカー	にんじん,玉葱,コーン,チンゲンサイ,かぼちゃ,きゅうり,いちごジャム(低糖度)	コンソメ,食塩,水	416kcal 15.5g 13.7g 1.2g	532kcal 19.6g 17.1g 1.6g
水	7 21	米飯 澄まし汁(麩と玉ねぎとかぶ) 豚じゃが 切干大根とわかめの酢の物	ココアパンケーキ	豚肩ロース(赤肉),わかめ,ツナ缶(オイル漬け),牛乳	米,麩,じゃがいも,油,砂糖,白ごま(いり),★フレミックス粉(ホットケーキ用),メープルシロップ	かぶ,玉葱,にんじん,切干しいたけ	だし汁,こいくちしょうゆ,食塩,本みりん,酢,ピュアココア	467kcal 19.2g 14.0g 1.5g	523kcal 20.6g 13.7g 1.7g
木	8 22	米飯 澄まし汁(豆腐と小松菜) 鶏肉のカレー風味焼き 根菜サラダ 果物(バナナ)	シュガートースト	木綿豆腐,鶏もも肉(皮なし),あおのり	米,薄力粉,油,★マネーヌタイプ調味料(低加り),ごま(すり),食パン,バター,グラニュー糖	こまつな,玉葱,ごぼう,にんじん,コーン,バナナ	だし汁,こいくちしょうゆ,食塩,カレー粉	437kcal 20.1g 14.3g 1.4g	486kcal 21.9g 14.0g 1.6g
金	9 23	野菜ラーメン トマトとわかめのじゃこサラダ かぼちゃのレーズン煮 果物(バナナ)	おやつクチャップライス	豚肩ロース(赤肉),わかめ,しらす,鶏もも肉(皮なし)	★生中華麺,ごま油,砂糖,バター,米,油	キャベツ,もやし,にんじん,玉葱,にら,トマト,きゅうり,かぼちゃ,干しぶどう,バナナ	だし汁,食塩,こいくちしょうゆ,酒,酢,水,トマトクチャップ,パセリ(乾)	500kcal 21.7g 14.4g 1.9g	566kcal 23.9g 14.2g 2.3g
月	12 26	チキンカレー かぶのスープ チンゲン菜のサラダ	黒糖くずもち	鶏もも肉(皮なし),豆乳,★ベーコン,ツナ缶(オイル漬け),きな粉(大豆)	米,じゃがいも,油,砂糖,米粉,黒砂糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,りんご,かぶ,チンゲンサイ,コーン	水,カレー粉,トマトクチャップ,中濃ソース,食塩,コンソメ,酢	475kcal 18.6g 13.1g 1.3g	534kcal 20.0g 12.5g 1.5g
火	13 27	米飯 澄まし汁(麩と玉ねぎと水菜) 鮭の磯風味焼き ほうれん草の納豆和え	ジャムサンド	鮭,あおのり,挽きわり納豆,かつお節	米,麩,薄力粉,油,食パン,バター	水菜,玉葱,ほうれん草,にんじん,えのきたけ,いちごジャム(低糖度)	だし汁,こいくちしょうゆ,食塩,本みりん,水	484kcal 22.0g 17.0g 1.4g	546kcal 24.2g 17.4g 1.7g
水	14 28	麻婆豆腐丼 澄まし汁(小松菜) きゅうりとツナのサラダ	スイートポテト 28日 アンパンマンパンケーキ	豚ひき肉,木綿豆腐,ツナ缶(オイル漬け),わかめ,牛乳	米,油,ごま油,砂糖,かたくり粉, ★マネーヌタイプ調味料(低加り),さつまいも,バター(28日ホットケーキミック)	玉葱,しょうが,にんにく,こまつな,しめじ,きゅうり(28日バナナ,いちごジャム)	水,みそ,こいくちしょうゆ,とりがらだし,食塩(28日ピュアココア)	458kcal 18.3g 18.5g 1.5g	512kcal 19.5g 19.3g 1.8g
木	15 29	麦ごはん みそ汁(小松菜と厚揚げ) 鶏とひじきのつくね焼き キャベツとかぶの甘酢和え 果物(バナナ)	ニラせんべい	厚揚げ,鶏ひき肉,ひじき(乾),スキムミルク	米,押麦油,★パン粉(乾燥),砂糖,薄力粉	こまつな,玉葱,キャベツ,かぶ,バナナ,にら	だし汁,みそ,こいくちしょうゆ,酒,食塩,酢,水	477kcal 20.2g 16.0g 1.3g	536kcal 22.0g 16.2g 1.5g
金	16 30	中華丼 コーンのスープ 春雨酢の物	みたらし芋もち	豚肩ロース(赤肉)	米,油,ごま油,かたくり粉,はるさめ,砂糖,ごま(すり),じゃがいも,バター	チンゲンサイ,にんじん,玉葱,しめじ,クリームコーン缶,ねぎ,きゅうり	とりがらだし,水,食塩,だし汁,こいくちしょうゆ,酢,本みりん	458kcal 17.7g 13.5g 1.4g	513kcal 18.8g 13.1g 1.6g

(★印は卵を使用していない食品です)

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

