

令和7年度 5月 献立表

井堀保育園



日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 木	19 月	牛乳 ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 若布 みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ふ クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	Iℓℓℓ°-:480kcal たんぱく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	Iℓℓℓ°-:541kcal たんぱく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g
2 金	17 土	牛乳 (パン) 焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	ロールパン 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	Iℓℓℓ°-:391kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	Iℓℓℓ°-:534kcal たんぱく質:22g 脂質:17g 食塩相当量:2.7g
7 水		牛乳 ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ① 柏餅 ② 丸ボーロ	鶏肉 スkimミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーパウダー スープの素 かしわもち 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん みかん(缶) もも(缶) パイナップル	Iℓℓℓ°-:525kcal たんぱく質:18.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓ°-:644kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g
8 木	22 木	牛乳 パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	Iℓℓℓ°-:447kcal たんぱく質:20.7g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓℓ°-:497kcal たんぱく質:22.9g 脂質:17.4g 食塩相当量:2.2g
9 金	31 土	牛乳 (ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼ こ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ	Iℓℓℓ°-:435kcal たんぱく質:17.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓ°-:606kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g
10 土	24 土	牛乳 パン ボークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	Iℓℓℓ°-:441kcal たんぱく質:20.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g	Iℓℓℓ°-:492kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.6g
12 月	26 月	牛乳 ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ド ーナッツ	豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ きゅうり レモン果汁	Iℓℓℓ°-:491kcal たんぱく質:17.5g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓ°-:552kcal たんぱく質:18.8g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.7g
13 火	27 火	牛乳 パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	Iℓℓℓ°-:469kcal たんぱく質:23g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓℓ°-:528kcal たんぱく質:25.5g 脂質:22.2g 食塩相当量:1.8g
14 水	28 水	牛乳 ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト	米 バター 小麦粉 スープの素 トマトケチャ ップ 砂糖 トマトピューレ ウスターソース マヨネー ズ ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	Iℓℓℓ°-:543kcal たんぱく質:17.1g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓ°-:611kcal たんぱく質:18.3g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.9g
15 木	29 木	牛乳 ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *117とプ ールの豆乳蒸 パン	さば 赤みそ かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ホットケーキミックス ココア サラダ油	しょうが ほうれんそう もやし たけのこ にんじん プルーン	Iℓℓℓ°-:454kcal たんぱく質:21.2g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓℓ°-:508kcal たんぱく質:23.4g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.9g
16 金	30 金	牛乳 ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	Iℓℓℓ°-:530kcal たんぱく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	Iℓℓℓ°-:602kcal たんぱく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g
20 火		牛乳 ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 せんべい	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	Iℓℓℓ°-:446kcal たんぱく質:19g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.3g	Iℓℓℓ°-:500kcal たんぱく質:20.7g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g
21 水		牛乳 ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレーパウダー スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん みかん(缶) もも(缶) パイナップル	Iℓℓℓ°-:517kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓℓ°-:585kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g
23 金		牛乳 中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ バナナ	Iℓℓℓ°-:447kcal たんぱく質:19.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓℓ°-:484kcal たんぱく質:20.5g 脂質:10.1g 食塩相当量:2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※23日(金)はお誕生日献立です。

月 平 均 栄 養 価	年齢	区分	Iℓℓℓ° - Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未満児	未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	471(499)	19.6	18.2	288	1.8	313	0.27	0.42	17	1.6
以上児	以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	548(579)	21.6	19.0	252	2.4	350	0.31	0.39	21	2.0