

令和7年度

5月 献立表

城野保育園

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	13	木 火	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 わかめ 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 心 クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ		Iℓℓ+ -:480kcal たんばく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	Iℓℓ+ -:541kcal たんばく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g				
2	17	金 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		Iℓℓ+ -:391kcal たんばく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	Iℓℓ+ -:534kcal たんばく質: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 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 カレールウ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)		Iℓℓ+ -:525kcal たんばく質:18.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓ+ -:644kcal たんばく質:21.2g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g				
8	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		Iℓℓ+ -:447kcal たんばく質:21g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓ+ -:497kcal たんばく質:22.9g 脂質:17.4g 食塩相当量:2.2g				
9	31	金 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		Iℓℓ+ -:435kcal たんばく質:17.1g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓ+ -:606kcal たんばく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g				
10	24	土	牛乳	パン ポークビーンズ 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 グリーンピース えのきたけ ねぎ		Iℓℓ+ -:441kcal たんばく質:20.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g	Iℓℓ+ -:492kcal たんばく質:22.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.6g				
12	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 きゅうり 干しいたけ レモン果汁		Iℓℓ+ -:491kcal たんばく質:17.5g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓ+ -:552kcal たんばく質:18.8g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.7g				
14	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(鉄 多め)	米 バター 小麦粉 スープの素 トマケ 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 グリンピース か ぼちゃ きゅうり		Iℓℓ+ -:543kcal たんばく質:17.1g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓ+ -:611kcal たんばく質:18.3g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.9g				
15	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 *JJアとプールの 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		Iℓℓ+ -:454kcal たんばく質:21.2g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓ+ -:508kcal たんばく質:23.4g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.9g				
16	30	金	牛乳	ごはん 鶏のからあげチャップ 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		Iℓℓ+ -:530kcal たんばく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	Iℓℓ+ -:602kcal たんばく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g				
19		月	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 カレールウ スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)		Iℓℓ+ -:517kcal たんばく質:19.4g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓ+ -:585kcal たんばく質:21.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g				
20	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		Iℓℓ+ -:469kcal たんばく質:23g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓ+ -:528kcal たんばく質:25.5g 脂質:22.2g 食塩相当量:1.8g				
21		水	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		Iℓℓ+ -:447kcal たんばく質:19.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓ+ -:484kcal たんばく質:20.5g 脂質:10.1g 食塩相当量:2g				
23		金	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		Iℓℓ+ -:446kcal たんばく質:19g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.3g	Iℓℓ+ -:500kcal たんばく質:20.7g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g				
※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。 ※21日(水)はお誕生日献立です。															
月平均 栄養価		年齢	区分	Iℓℓ+ Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	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	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	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		