

|         |         |       |
|---------|---------|-------|
| ・平均栄養価・ |         |       |
|         | エネルギー   | たんぱく質 |
| 未満児     | 489Kcal | 19.8g |
| 以上児     | 512Kcal | 20.4g |

2025年



# 5月献立表



おがやの里しもだ保育園

| 日<br>付 | 曜<br>日       | 昼食                                                 | 主な材料と体内での働き                                          |                                        |                                                          | 乳児おやつ               | 午後おやつ                  | 主な材料と体内での働き          |                 |                      |
|--------|--------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
|        |              |                                                    | 主に熱や力の<br>もとになるもの                                    | 主にからだを<br>つくるもの                        | 主にからだの<br>調子を整えるもの                                       |                     |                        | 主に熱や力の<br>もとになるもの    | 主にからだを<br>つくるもの | 主にからだの<br>調子を整えるもの   |
| 1      | 木            | ごはん 豚汁<br>赤魚の煮付け<br>納豆和え                           | 米・里芋・油・<br>本みりん・砂糖                                   | 豚肉・豆腐・<br>味噌・赤魚・<br>納豆・鯉節              | 人参・大根・長葱・<br>生姜・胡瓜・<br>キャベツ                              | 豆乳<br>じゃが芋<br>スティック | 牛乳<br>☆コーンフレーク<br>バナナ  | コーン<br>フレーク          | 牛乳              | バナナ                  |
| 2      | 金            | ごはん えのきのスープ<br>ポークケチャップ<br>花野菜サラダ                  | 米・油・砂糖                                               | 豚肉                                     | えのき・長葱・玉葱・<br>しめじ・にんにく・<br>ブロッコリー・<br>人参・キャベツ・<br>カリフラワー | 牛乳<br>せんべい          | カルピス<br>どら焼き           | どら焼き                 |                 |                      |
| 7      | 水            | 麦ごはん ツナカレー<br>マカロニサラダ<br>オレンジ                      | 米・押し麦・<br>じゃが芋・油・<br>マカロニ・<br>トウモロコシ・<br>マヨネーズ       | ツナ・<br>ロースハム                           | 玉葱・人参・<br>にんにく・生姜・<br>オレンジ                               | 牛乳<br>クラッカー         | 麦茶<br>☆ゆかりおにぎり<br>(海苔) | 米                    | 海苔              | ゆかり                  |
| 8      | 木            | ごはん なめこの味噌汁<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜と大根の中華和え          | 米・<br>マーマレード・<br>胡麻油・砂糖                              | 豆腐・味噌・<br>鶏肉                           | なめこ・生姜・<br>にんにく・大根・<br>小松菜・人参                            | 豆乳<br>にんじん<br>スティック | 牛乳<br>☆おからクッキー         | 小麦粉・<br>バター・<br>砂糖   | 牛乳・<br>おから・卵    |                      |
| 9      | 金            | 茄子のミートソーススパゲッティ<br>キャベツのスープ<br>南瓜の甘煮               | スパゲッティ・<br>バター・砂糖                                    | 豚挽き肉                                   | 茄子・にんにく・<br>玉葱・人参・南瓜・<br>トマト水煮・キャベツ                      | 牛乳<br>ビスケット         | 牛乳<br>☆クラッカーサンド        | クラッカー・<br>イチゴジャム     | 牛乳              |                      |
| 12     | 月            | 焼き鳥丼<br>ニラ玉味噌汁<br>胡瓜のさっぱり和え                        | 米・本みりん・<br>油・砂糖・<br>片栗粉・白胡麻                          | 鶏肉・卵・<br>味噌・かにかま                       | 玉葱・ニラ・<br>胡瓜・人参                                          | 牛乳<br>ミニゼリー         | 牛乳<br>☆空豆<br>ビスケット     | ビスケット                | 牛乳              | 空豆                   |
| 13     | 火            | ごはん 小松菜の味噌汁<br>鯖の照り焼き<br>大豆の五目煮                    | 米・本みりん・<br>砂糖・油                                      | 油揚げ・味噌・<br>鯖・水煮大豆・<br>さつま揚げ            | 小松菜・人参・<br>インゲン                                          | 牛乳<br>さつま芋<br>スティック | 豆乳<br>☆ピザ風ポテトもち        | じゃが芋・<br>片栗粉・<br>バター | 豆乳・<br>チーズ      |                      |
| 14     | 水<br>ラン<br>チ | ワカメごはん ミートボール<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ<br>ミニトマト          | 米・バン粉・<br>砂糖・油                                       | 炊き込みワカメ<br>・豚挽き肉・<br>豆腐・牛乳・<br>卵・ロースハム | 玉葱・ブロッコリー・<br>人参・キャベツ・<br>プチトマト                          | 牛乳<br>バナナ           | 麦茶<br>☆焼きそば            | 中華麺・油                | 豚肉・<br>青海苔      | キャベツ・<br>人参・<br>ピーマン |
| 15     | 木            | サンドイッチ（イチゴ、タマゴ）<br>クリームコーンスープ<br>ほうれん草ときのこのソテー バナナ | 食パン・<br>イチゴジャム・<br>マヨネーズ・<br>クリームコーン缶<br>・油・バター      | 卵・牛乳                                   | パセリ・玉葱・<br>ほうれん草・しめじ・<br>人参・バナナ                          | 豆乳<br>だいこん<br>スティック | 牛乳<br>☆ふかし芋(さつま芋)      | さつま芋                 | 牛乳              |                      |
| 16     | 金            | ごはん 筍の味噌汁<br>肉じゃが<br>キャベツの塩昆布和え                    | 米・じゃが芋・<br>しらたき・<br>砂糖・<br>本みりん・油                    | 味噌・豚肉・<br>塩昆布                          | 水煮だけのこ・<br>人参・小松菜・玉葱・<br>グリーンピース・<br>キャベツ・胡瓜             | 牛乳<br>きゅうり<br>スティック | 麦茶<br>☆おかかおにぎり<br>(海苔) | 米・白胡麻                | 鯉節・<br>海苔       |                      |
| 19     | 月            | ごはん 豚汁<br>赤魚の煮付け<br>納豆和え                           | 米・里芋・油・<br>本みりん・砂糖                                   | 豚肉・豆腐・<br>味噌・赤魚・<br>納豆・鯉節              | 人参・大根・長葱・<br>生姜・胡瓜・<br>キャベツ                              | 牛乳<br>チーズ           | 牛乳<br>☆レーズン蒸しパン        | 小麦粉・<br>砂糖           | 牛乳              | 干しブドウ                |
| 20     | 火            | ごはん えのきのスープ<br>ポークケチャップ<br>花野菜サラダ                  | 米・油・砂糖                                               | 豚肉                                     | えのき・長葱・玉葱・<br>しめじ・にんにく・<br>ブロッコリー・<br>人参・キャベツ・<br>カリフラワー | 牛乳<br>オレンジ          | 牛乳<br>☆コーンフレーク<br>バナナ  | コーン<br>フレーク          | 牛乳              | バナナ                  |
| 21     | 水            | 手作りハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>パイナップル                     | 米・押し麦・油・<br>バター・小麦粉・<br>砂糖・マカロニ・<br>トウモロコシ・<br>マヨネーズ | 豚肉・牛乳                                  | 玉葱・人参・<br>トマト水煮・胡瓜・<br>グリーンピース・<br>パイナップル                | 牛乳<br>にんじん<br>スティック | 麦茶<br>☆ゆかりおにぎり<br>(海苔) | 米                    | 海苔              | ゆかり                  |
| 22     | 木            | ごはん なめこの味噌汁<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜と大根の中華和え          | 米・<br>マーマレード・<br>胡麻油・砂糖                              | 豆腐・味噌・<br>鶏肉                           | なめこ・生姜・<br>にんにく・大根・<br>小松菜・人参                            | 豆乳<br>さつま芋<br>スティック | 牛乳<br>☆おからクッキー         | 小麦粉・<br>バター・<br>砂糖   | 牛乳・<br>おから・卵    |                      |
| 23     | 金            | 茄子のミートソーススパゲッティ<br>キャベツのスープ<br>南瓜の甘煮               | スパゲッティ・<br>バター・砂糖                                    | 豚挽き肉                                   | 茄子・にんにく・<br>玉葱・人参・南瓜・<br>トマト水煮・キャベツ                      | 牛乳<br>ビスケット         | 牛乳<br>☆クラッカーサンド        | クラッカー・<br>イチゴジャム     | 牛乳              |                      |
| 26     | 月            | 焼き鳥丼<br>ニラ玉味噌汁<br>胡瓜のさっぱり和え                        | 米・本みりん・<br>油・砂糖・<br>片栗粉・白胡麻                          | 鶏肉・卵・<br>味噌・かにかま                       | 玉葱・ニラ・<br>胡瓜・人参                                          | 牛乳<br>かぼちゃ<br>スティック | 麦茶<br>☆フルーチェ<br>せんべい   | せんべい                 | 牛乳              | フルーチェ                |
| 27     | 火            | ごはん 小松菜の味噌汁<br>鯖の照り焼き<br>大豆の五目煮                    | 米・本みりん・<br>砂糖・油                                      | 油揚げ・味噌・<br>鯖・水煮大豆・<br>さつま揚げ            | 小松菜・人参・<br>インゲン                                          | 牛乳<br>小魚            | 豆乳<br>☆ピザ風ポテトもち        | じゃが芋・<br>片栗粉・<br>バター | 豆乳・<br>チーズ      |                      |
| 28     | 水<br>誕生<br>会 | 筍ごはん ワカメスープ<br>チキンカツ<br>パリパリサラダ オレンジ               | 米・砂糖・<br>本みりん・小麦粉・<br>トウモロコシ・<br>パン粉・油・<br>コーンフレーク   | 油揚げ・<br>ワカメ・鶏肉                         | 水煮筍・玉葱・<br>レタス・胡瓜・<br>トマト・オレンジ                           | 牛乳<br>バナナ           | 麦茶<br>☆焼きそば            | 中華麺・油                | 豚肉・<br>青海苔      | キャベツ・<br>人参・<br>ピーマン |
| 29     | 木            | サンドイッチ（イチゴ、タマゴ）<br>クリームコーンスープ<br>ほうれん草ときのこのソテー バナナ | 食パン・<br>イチゴジャム・<br>マヨネーズ・<br>クリームコーン缶<br>・油・バター      | 卵・牛乳                                   | パセリ・玉葱・<br>ほうれん草・しめじ・<br>人参・バナナ                          | 豆乳<br>だいこん<br>スティック | 牛乳<br>☆ふかし芋(さつま芋)      | さつま芋                 | 牛乳              |                      |
| 30     | 金            | ごはん 筍の味噌汁<br>肉じゃが<br>キャベツの塩昆布和え                    | 米・じゃが芋・<br>しらたき・<br>砂糖・<br>本みりん・油                    | 味噌・豚肉・<br>塩昆布                          | 水煮だけのこ・<br>人参・小松菜・玉葱・<br>グリーンピース・<br>キャベツ・胡瓜             | 牛乳<br>きゅうり<br>スティック | 麦茶<br>☆おかかおにぎり<br>(海苔) | 米・白胡麻                | 鯉節・海苔           |                      |

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。