



令和7年 5月献立表 そが中央保育園



日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	ご飯 スタミナ焼肉 わかめと豆腐のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 和風ツナピラフ	精白米／調合油／上白糖 ／ごま油	牛乳／豚こま肉／木綿豆腐 ／米みそ／ツナ	にんじん／たまねぎ／キャベツ／にんじく／しょうが／乾燥わかめ／トマト／だいこん／こねぎ／グレープフルーツ
2 金	ご飯 豆腐の中華風煮 レタスサラダ 中華風スープ 未)パイン 以)バナナ	牛乳 ★こいのぼりサンドイッチ	精白米／調合油／上白糖 ／ごま油／片栗粉／ごま／食パン／マヨドレ	牛乳／鶏ももこま切れ肉／木綿豆腐／ツナ／豚ロースハム	チンゲンサイ／にんじん／えのきたけ／コーン缶／レタス／トマト／きゅうり／生しいたけ／乾燥わかめ／パイン缶／バナナ
7 水	ご飯 タンドリーチキン アスパラベーコンポテト 洋風スープ オレンジ	牛乳 しらすご飯	精白米／調合油／じゃがいも／ごま	牛乳／鶏もも肉／豆乳 ホイップ／豚バラベーコン／しらす干し	にんにく／たまねぎ／りんご／アスパラガス／えのきたけ／こまつな／レタス
8 木	ご飯 回鍋肉 トマトときゅうりのナムル 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 甘納豆蒸しパン 以) いりこ	精白米／調合油／上白糖／片栗粉 ／ごま油／三温糖／ごま／蒸しパンミックス／甘納豆	牛乳／豚こま肉／米みそ／調製豆乳	にんにく／キャベツ／青ピーマン／赤ピーマン／にら／トマト／きゅうり／たまねぎ／チンゲンサイ／グレープフルーツ
9 金	ご飯 たらの磯辺揚げ 納豆和え 味噌汁 野菜ジュース	ジョア ビスケット	精白米／薄力粉／調合油 ／ソフトビスケット	牛乳／まだら／卵／挽きわり納豆／かつお節 ／米みそ／ジョア	あおのり／納豆／キャベツ／にんじん／りょうとうもやし／なす／たまねぎ／野菜ジュース
12 月	カレーラーメン ブロッコリーとツナのサラダ パイン	牛乳 ピーチクリームパン	中華めん／調合油／上白糖 ／ごま油／ロールパン	牛乳／豚こま肉／調製豆乳 ／ツナ／ホイップクリーム	にんじん／たまねぎ／はくさい／グリーンピース／ブロッコリー／パイン缶／イチゴ
13 火	ご飯 鮭の塩焼き ひじききんぴら 味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズのケーキサレ	精白米／調合油／上白糖 ／ごま油／ごま／薄力粉	牛乳／鮭／米みそ／豚バラベーコン／ピザ用チーズ	干ひじき／れんこん／にんじん／はくさい／なめこ／オリーブ／コーン缶
14 水	豆腐ブレッド コーンオムレツ もやしとピーマンのソテー 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 アスパラチャーハン	豆腐ブレッド／調合油 ／ごま油／精白米	牛乳／卵／豚バラベーコン	にんじん／たまねぎ／キャベツ／クリームコーン缶／コーン缶／パセリ／りょうとうもやし／青ピーマン／ぶなしめじ／納豆／グレープフルーツ／アスパラガス
15 木	ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ チーズ 洋風スープ オレンジ	ヨーグルト せんべい	精白米／じゃがいも／調合油 ／上白糖／せんべい	牛乳／豚こま肉／大豆水煮 ／スティックチーズ／カップヨーグルト	にんじん／たまねぎ／アスパラガス／きゅうり／ホワイトセロリ／レタス／キャベツ／なす／オリーブ
16 金	ご飯 未)カレイの葱味噌焼 以)カレイの葱味噌焼 切干大根の煮付け すまし汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり そら豆	精白米／三温糖／調合油 ／上白糖	牛乳／まがれい／さわら／米みそ／油揚げ	根深ねぎ／切干しだいこん／にんじん／いんげん／みずな／生しいたけ／パイン缶／バナナ／しそふりかけ／そらめ
19 月	ご飯 肉豆腐 さつまいもサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 鮭ご飯	精白米／しらたき／調合油 ／三温糖／さつまいも／マヨドレ／ごま	牛乳／豚こま肉／木綿豆腐 ／あさり缶／米みそ／鮭フレーク	たまねぎ／にんじん／はくさい／根深ねぎ／きゅうり／コーン缶／乾燥わかめ／オリーブ
20 火	ご飯 酢豚煮 マセドアンサラダ 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 マーマレード蒸しパン	精白米／調合油／じゃがいも ／上白糖／マヨドレ／蒸しパンミックス	牛乳／豚こま肉／プロセスチーズ ／木綿豆腐／調製豆乳	にんじん／たまねぎ／青ピーマン／干しいたけ／たけのこ／コーン缶／きゅうり／にら／グレープフルーツ／オレンジマールド
21 水	鶏五目うどん 粉ふきいも チーズ 未)パイン 以)バナナ	牛乳 カレーピラフ	うどん／調合油／上白糖 ／じゃがいも／精白米	牛乳／鶏ももこま切れ肉 ／油揚げ／スティックチーズ	にんじん／生しいたけ／納豆／りょうとうもやし／根深ねぎ／あおのり／パイン缶／バナナ／たまねぎ／グリーンピース
22 木	ご飯 かれいの煮付け 白和え 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 いちごジャムラスク	精白米／上白糖／さつまいも ／ごま／食パン／バター／グラニュー糖	牛乳／まがれい／木綿豆腐 ／米みそ	しょうが／納豆／にんじん／なす／たまねぎ／グレープフルーツ／いちごジャム
23 金	ご飯 鶏の唐揚げ レーズンサラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 マカロニきな粉	精白米／薄力粉／片栗粉 ／調合油／上白糖／マカロニ	牛乳／鶏もも肉／米みそ ／きな粉	しょうが／キャベツ／きゅうり／たまねぎ／干しぶどう／切干しだいこん／こまつな／野菜ジュース
26 月	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け すまし汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 大学芋	精白米／三温糖／調合油 ／上白糖／さつまいも／グラニュー糖／ごま	牛乳／鮭／米みそ／油揚げ	干ひじき／いんげん／にんじん／糸みつば／だいこん／パイン缶／バナナ
27 火	ご飯 鶏のマーマレード焼き ちくわとキャベツの炒め物 味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	精白米／調合油／ごま油 ／三温糖／ごま	牛乳／鶏もも肉／焼き竹輪 ／米みそ／油揚げ	レタスマールド／にんにく／キャベツ／たまねぎ／にんじん／青ピーマン／えのきたけ／納豆／グレープフルーツ／干ひじき
28 水	カレーライス 白菜のマリネ オレンジ	牛乳 ひじきご飯 以) いりこ	精白米／じゃがいも／調合油 ／上白糖／せんべい	牛乳／豚こま肉／調製豆乳 ／カップヨーグルト	にんじん／たまねぎ／グリーンピース／りんご／はくさい／オリーブ
29 木	ご飯 厚揚げの卵とじ かぼちゃの甘煮 味噌汁 パイン	牛乳 チーズトースト	精白米／調合油／三温糖 ／食パン／マカロン	牛乳／豚こま肉／生揚げ ／卵／あさり缶／米みそ ／スライスチーズ	にんじん／たまねぎ／はくさい／納豆／かぼちゃ／根深ねぎ／パイン缶
30 金	ご飯 めかじきのパンプキン マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ジャンバラヤ	精白米／調合油／上白糖 ／マカロニ／マヨドレ	牛乳／めかじき／米みそ ／豚ウインナーセージ	たまねぎ／りんご／にんにく／きゅうり／にんじん／コーン缶／はくさい／オリーブ／青ピーマン／赤ピーマン

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。

※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞

未満児

以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
486kcal	20.1g	16.3g	257mg	1.6g
571kcal	22.9g	17.6g	240mg	1.9g