令和 7年

5月 給食献立表

りとせぶどう大野南保育園

日	曜	昼　食	AM PM おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	ご飯 鶏肉の香味焼き キャベツののりあえ ねぎと豆腐の味噌汁 りんご	麦茶 せんべい 牛乳 にんじんケーキ	・若鶏もも・削り節 ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・薄力粉 ・調合油	・しょうが・長ねぎ・キャベツ ・にんじん・りんご ・焼きのり・りょくとうもやし ・ほうれんそう
2	金	ふりかけご飯 こいのぼりミートローフ 切干大根のサラダ 小松菜としめじの味噌汁 パイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ホットケーキ	・ぶたひき肉 ・豆乳 ・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・薄力粉 ・ごま油・上白糖	・焼きのり・たまねぎ・小松菜 ・トマトケチャップ ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし
3	土	憲法記念日（けんぽうきねんび）				
5	月	こどもの日（ひ）				
6	火	振替休日（ふりかえきゅうじつ）				
7	水	ご飯 豚肉ときゃべつの生姜炒め ビーフンサラダ たまねぎとかぼちゃの味噌汁	麦茶 ビスケット 牛乳 ももぜリー ウエハース	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・ビーフン ・上白糖 ・ごま油 ・ウエハース	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ ・黄桃缶
8	木	ご飯 鮭のオニオンソース 彩り中華和え 豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 バナナとヨーグルトのケーキ	・さけ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・薄力粉	・たまねぎ・りょくとうもやし ・ほうれんそう ・焼きのり・ぶなしめじ・長ねぎ ・オレンジ・バナナ
9	金	ご飯 鶏ひき肉カレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・砂糖	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・トマトケチャップ・青ピーマン ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう ・えのきたけ・みかん缶
10	土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ バナナ	麦茶 リッツ 牛乳 ゼリー せんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・普通牛乳	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト ・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ
12	月	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル さつまいもの味噌汁 パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 ピザトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・さつまいも ・いりごま ・食パン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・はくさい・パイン缶 ・切干しだいこん・生しいたけ ・チンゲンサイ
13	火	食パン ほうれん草グラタン フレンチサラダ 青梗菜のスープ ゼリー	麦茶 せんべい 牛乳 おかかおにぎり	・若鶏もも・豆乳 ・ミックスチーズ ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・かつお節	・食パン・精白米 ・薄力粉 ・パン粉・調合油・上白糖 ・じゃがいも	・たまねぎ・マッシュルーム水煮缶 ・ほうれんそう・焼きのり ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ
14	水	ご飯 鶏肉とたけのこの煮物 ひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉すなっ麩	・若鶏もも ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ ・乳酸飲料・普通牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・麩	・たけのこ・ごぼう・にんじん ・乾ひじき・いんげん ・きゅうり・こまつな
15	木	ふりかけご飯 千草焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁 バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 しっとりレーズンクッキー	・鶏ひき肉・鶏卵 ・焼き竹輪・豆乳 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・薄力粉・なたね油	・焼きのり・にんじん・乾しいたけ ・根みつば・なす・長ねぎ ・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・バナナ・レーズン
16	金	鶏南蛮うどん ブロッコリーのじゃこ和え バナナ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 菜飯おにぎり	・若鶏むね・しらす干し ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・精白米・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ブロッコリー ・カリフラワー・バナナ
17	土	ジャジャ丼 じゃがいもとしめじの味噌汁 オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖	・たまねぎ・きゅうり・ぶなしめじ ・オレンジ ・ゼリー
19	月	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え わけぎと豆腐の味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアケーキ	・若鶏もも・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・キャベツ・きゅうり・わけぎ ・ほうれんそう ・みかん缶詰
20	火	ご飯 豆腐チャンプル ひじきのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 セサミトースト	・若鶏もも・木綿豆腐 ・赤色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油 ・いりごま・上白糖 ・食パン・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・キャベツ・りんご ・にんじん・乾ひじき・きゅうり ・カットわかめ
21	水	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖 ・いりごま・クラッカー	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん ・ほうれんそう・キャベツ・乾わかめ
誕生22日会	木	ふりかけご飯 鶏のからあげ さつま芋のサラダ マカロニスープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツパフェ	・若鶏もも ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油 ・さつまいも・上白糖 ・コーンフレーク	・焼きのり・きゅうり・にんじん ・たまねぎ ・冷凍コーン・ブロッコリー・バナナ ・黄桃缶・パイン缶
23	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃクッキー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐 ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・調合油 ・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉	・キャベツ・にんじん ・りょくとうもやし・くりかぼちゃ ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・ほうれんそう・パイン缶
24	土	味噌肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ゼリー せんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・うどん・上白糖 ・いりごま	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき ・キャベツ・にんじん・バナナ
26	月	ご飯 ポークカレー かぼちゃサラダ ブロッコリーとコーンのスープ ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンフレーククッキー	・豚肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖 ・調合油・コーンフレーク	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・くりかぼちゃ・きゅうり ・ブロッコリー・コーン
27	火	ロールパン 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・木綿豆腐 ・普通牛乳・さけ	・ロールパン・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・キャベツ ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・長ねぎ・オレンジ
28	水	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 きなこトースト	・豚肉・乳酸飲料 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マーガリン ・食パン・上白糖	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン ・アスパラガス・こまつな ・えのきたけ
29	木	カレー南蛮うどん ポテトサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きんぴらおにぎり	・若鶏むね ・魚肉ソーセージ ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・じゃがいも ・マヨドレ ・精白米・上白糖 ・いりごま・ごま油	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・バナナ・ごぼう
30	金	麦ご飯 親子煮 大豆と野菜の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 パイナップルケーキ	・若鶏もも・鶏卵 ・大豆水煮 ・普通牛乳・豆乳 ・淡色辛みそ	・精白米・押麦・上白糖 ・いりごま ・じゃがいも・調合油 ・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・パインアップル缶詰 ・いんげん
31	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 ポトフ オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 ゼリー・せんべい	・豚肉・油揚げ ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・じゃがいも	・だいずもやし・ぶなしめじ・ゼリー ・にんじん・ひじき・オレンジ ・こねぎ・たまねぎ・グリンピース

	エネルギー	たんぱく質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	510kcal	19.9g	15.7g	217mg	2.1mg	193μg	0.33mg	0.35mg	28mg	5.3g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります