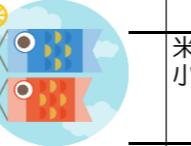
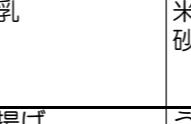


令和7年度

## 5月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	
				血や肉をつくる 熱や力となる	体の調子をよくする
1・19 ふりかけの日	木 ・ 月	ごはん ほっけみりん焼き 切干大根炒め煮 春雨とひじきサラダ 白菜と麸みそ汁	牛乳 お豆腐ドーナツ フレーバー	ほっけ、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳、おから 	米、砂糖、油、春雨、ごま油、麸、米粉 切干大根、人参、干しいたけ、ひじき、きゅうり、白菜、玉ねぎ
2 子どもの日献立	金	ごはん こいのぼりハンバーグ パスタソテー チーズサラダ キャロットポタージュ パイナップル	牛乳 こいのぼりプリン	豚肉、卵、牛乳、ちくわ、ベーコン 鶏肉、生クリーム、チーズ 	米、パン粉、スパゲティ、油、バター、砂糖 小麦粉、プリン素 玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草、きゅうり、トマト、パイナップル
7・21	水	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ブロックリーおかか和え 小松菜納豆和え じゃがいもと豆腐みそ汁	牛乳 冷凍みかん メープルオートミールクッキー	白身魚、かつお節、納豆、豆腐、みそ、牛乳 	米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、じゃがいも 砂糖、油、オートミール、小麦粉 玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、小松菜、人参 もやし、わかめ、みかん
8・22	木 ・ 月	冷やし豚しゃぶうどん あげじゃが フルーツヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉、かつお節、チーズ、ヨーグルト、油揚げ 牛乳	うどん、ごま、ごま油、砂糖、じゃがいも、油 米 人参、もやし、きゅうり、わかめ、トマト、コーン バナナ、黄桃缶、ひじき
9・23	金	カバオライス カリカリベーコンサラダ ビーフスープ パイナップル	牛乳 スイートポテト ピスケット	鶏肉、豆腐そぼろ、ベーコン、豚肉、かつお節 牛乳	米、ごま油、砂糖、ビーフン、さつまいも、バター ピスケット、油 玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン、きゅうり 人参、ブロッコリー、わかめ、パイナップル
10・24	土	ごはん 肉豆腐 小松菜とツナの海苔和え きゅべつと油揚げみそ汁	牛乳 たこ焼き風ポテト	豚肉、豆腐、かつお節、ツナ、油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん、小松菜、もやし 切干大根、きゅうり
12・26	月	ごはん ハ宝菜 パンバンジー 卵コーンスープ	牛乳 チーズケーキ	豚肉、厚揚げ、なると、鶏肉、みそ、卵 かつお節、牛乳、チーズ、生クリーム	米、油、砂糖、ごま油、ごま、小麦粉 たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜 きゅうり、もやし、大根、ヤングコーン
13・27	火	ミートソーススパゲティ さわやかきゅべつ きのこスープ ミックスゼリー＆フルーツ	牛乳 米粉マフィン	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、豆乳、牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、ミックスゼリー 米粉、いちごジャム 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、きゅうり パイン缶、えのき、しめじ、黄桃缶
14・28	水	ごはん ゼリーフライ きゅべつごま和え 人参チャンプルー わかめスープ	牛乳 アメリカンドック	豆腐そぼろ、卵、ツナ、豆腐、かつお節 ワインナー、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖 ごま、春雨、蒸しパンミックス、ごま油 玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、もやし にら、わかめ、小松菜
15・29	木 ・ 月	てりマヨチキン丼 魚の唐揚げサラダ 大根とじゃがいもみそ汁	牛乳 焼きそば	鶏肉、かつお、かつお節、みそ、牛乳	米、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油 麸、じゃがいも、焼きそば麺、砂糖 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、もやし、ひじき 大根、ピーマン
16	金	きつねうどん しらす卵焼き バナナ	牛乳 鮭おにぎり	鶏肉、かつお節、油揚げ、卵、鮭、しらす、牛乳	うどん、砂糖、米、ごま、油 大根、人参、小松菜、干しいたけ、ひじき 玉ねぎ、バナナ、トマト
17・31	土	和風カレー丼 シルバーサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 ブレーン蒸しパン	豚肉、かつお節、ハム、豆腐、油揚げ、みそ 牛乳	米、じゃがいも、油、春雨、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス、砂糖 玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、きゅうり、コーン わかめ
20 わくわく献立	火	オムライス 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ イタリアンスープ オレンジゼリー	牛乳 パンナコッタ 	卵、ベーコン、鶏肉、チーズ、かつお節 生クリーム、牛乳	米、油、バター、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 じゃがいも、パン粉、オレンジゼリー、パンナコッタ素 コーンフレーク、ドラゴンフルーツソース 玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、きゅうり ピーマン、人参、ほうれん草
30 誕生日献立	金	ちまき風ごはん さわらの幽庵焼き きゅべつのごまマヨ和え じゃがいもとわかめみそ汁 いちごゼリー	牛乳 かぶと サンドイッチ 	豚肉、チーズ、みそ、かつお節、牛乳 ホイップクリーム	米、ごま油、砂糖、さわら、ノンエッグマヨネーズ ごま、じゃがいも、ゼリー素、サンドイッチパン いちごジャム 人参、干しいたけ、ひじき、きゅうり、ほうれん草 もやし、わかめ、ねぎ、いちご、バナナ
		*3歳未満児	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		*3歳以上児	1.6	470	21
			1.8	524	22
					脂質(g) 16.5 17.2

\*10時おやつ・・1・2歳児には牛乳がつきます。

※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。