令和７年度

# ５　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　新堀おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ）<br>血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくする |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1・19<br>ふりかけの日 | 木・月 | ごはん<br>ほっけみりん焼き　　切干大根炒め煮<br>春雨とひじきサラダ<br>白菜と麩みそ汁 | 牛乳<br>お豆腐ドーナツ<br>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、麩、米粉 | 切干大根、人参、干しいたけ、ひじき、きゃべつ<br>きゅうり、白菜、玉ねぎ |
| 2<br>こどもの日献立 | 金 | ごはん<br>こいのぼりハンバーグ　　パスタソテー<br>チーズサラダ<br>キャロットポタージュ　　パイナップル | 牛乳<br>こいのぼりプリン | 豚肉、卵、牛乳、ちくわ、ベーコン<br>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<br>小麦粉、プリン素 | 玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草、きゃべつ<br>きゅうり、トマト、パイナップル |
| 7・21 | 水 | ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き　ブロッコリーおかか和え<br>小松菜納豆和え<br>じゃがいもと豆腐みそ汁 | 牛乳<br>冷凍みかん<br>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<br>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<br>もやし、わかめ、みかん |
| 8・22 | 木・月 | 冷やし豚しゃぶうどん<br>あげじゃが<br>フルーツヨーグルト | 牛乳<br>ひじきおにぎり | 豚肉、かつお節、チーズ、ヨーグルト、油揚げ<br>牛乳 | うどん、ごま、ごま油、砂糖、じゃがいも、油<br>米 | 人参、もやし、きゅうり、わかめ、トマト、コーン<br>バナナ、黄桃缶、ひじき |
| 9・23 | 金 | ガパオライス<br>カリカリベーコンサラダ<br>ビーフンスープ<br>パイナップル | 牛乳<br>スイートポテト<br>ビスケット | 鶏肉、豆腐そぼろ、ベーコン、豚肉、かつお節<br>牛乳 | 米、ごま油、砂糖、ビーフン、さつまいも、バター<br>ビスケット、油 | 玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン、きゃべつ<br>人参、ブロッコリー、わかめ、パイナップル |
| 10・24 | 土 | ごはん<br>肉豆腐<br>小松菜とツナの海苔和え<br>きゃべつと油揚げみそ汁 | 牛乳<br>たこ焼き風ポテト | 豚肉、豆腐、かつお節、ツナ、油揚げ、みそ<br>牛乳 | 米、砂糖、油、じゃがいも<br>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<br>切干大根、きゃべつ |
| 12・26 | 月 | ごはん<br>八宝菜<br>バンバンジー<br>卵コーンスープ | 牛乳<br>チーズケーキ | 豚肉、厚揚げ、なると、鶏肉、みそ、卵<br>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<br>きゃべつ、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<br>さわやかきゃべつ<br>きのこスープ<br>ミックスゼリー＆フルーツ | 牛乳<br>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<br>米粉、いちごジャム | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり<br>パイン缶、えのき、しめじ、黄桃缶 |
| 14・28 | 水 | ごはん<br>ゼリーフライ　　きゃべつごま和え<br>人参チャンプルー<br>わかめスープ | 牛乳<br>アメリカンドック | 豆腐そぼろ、卵、ツナ、豆腐、かつお節<br>ウインナー、牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖<br>ごま、春雨、蒸しパンミックス、ごま油 | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、ほうれん草、もやし<br>にら、わかめ、小松菜 |
| 15・29 | 木・月 | てりマヨチキン丼<br>魚の唐揚げサラダ<br>大根とじゃがいもみそ汁 | 牛乳<br>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<br>麩、じゃがいも、焼きそば麺、砂糖 | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、コーン、もやし、ひじき<br>大根、ピーマン |
| 16 | 金 | きつねうどん<br>しらす卵焼き<br>バナナ | 牛乳<br>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<br>玉ねぎ、バナナ、トマト |
| 17・31 | 土 | 和風カレー丼<br>シルバーサラダ<br>豆腐とわかめみそ汁 | 牛乳<br>プレーン蒸しパン | 豚肉、かつお節、ハム、豆腐、油揚げ、みそ<br>牛乳 | 米、じゃがいも、油、春雨、ノンエッグマヨネーズ<br>蒸しパンミックス、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、きゃべつ、コーン<br>わかめ |
| 20<br>わくわく献立 | 火 | オムライス<br>鶏肉の唐揚げ　　シーザーサラダ<br>イタリアンスープ　　オレンジゼリー | 牛乳<br>パンナコッタ | 卵、ベーコン、鶏肉、チーズ、かつお節<br>生クリーム、牛乳 | 米、油、バター、ノンエッグマヨネーズ、砂糖<br>じゃがいも、パン粉、オレンジゼリー、パンナコッタ素<br>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、きゃべつ、きゅうり<br>ピーマン、人参、ほうれん草 |
| 30<br>誕生日献立 | 金 | ちまき風ごはん<br>さわらの幽庵焼き　きゃべつのごまマヨ和え<br>じゃがいもとわかめみそ汁<br>いちごゼリー | 牛乳<br>かぶと<br>サンドイッチ | 豚肉、チーズ、みそ、かつお節、牛乳<br>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<br>ごま、じゃがいも、ゼリー素、サンドイッチパン<br>いちごジャム | 人参、干しいたけ、ひじき、きゃべつ、ほうれん草<br>もやし、わかめ、ねぎ、いちご、バナナ |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | 塩　分（ｇ） | エネルギー(kcal) | たんぱく質（ｇ） | 脂　質（ｇ） |
|---|---|---|---|---|
| ＊３歳未満児 | 1.6 | 470 | 21 | 16.5 |
| ＊３歳以上児 | 1.8 | 524 | 22 | 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。