



5月の予定献立



2025年
かつしか風の子保育園

日	曜日	昼食	おやつ	「熱」や「力」になるもの	「血」や「肉」「骨」になるもの	「体の調子」を整えるもの	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	お手伝い
1 15 29	木	ツナの和風スパゲティ 大豆入りココロサラダ 大根のスープ	牛乳 中華風ちまき りんご	スパゲティ、七分つき米、もち米、なたね油、きび糖、油、ごま油	牛乳、大豆缶、ベーコン、ツナ缶、豚ひき肉、ハム	りんご、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、ほうれんそう、コーン、たけのこ	555.1(503.7) kcal 21.4(19.8) g 19.4(18.6) g 2.2(1.8) g	
2	子 と も の 日 金	こいのぼりカレー きゃべつフレンチサラダ 切干大根とかぼちゃの味噌汁	牛乳 こいのぼりトースト いちご	七分つき米、食パン、玄米、油、なたね油、きび糖	牛乳、豚ひき肉、大豆缶、みそ、豆乳、油揚げ	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	611.9(539.8) kcal 24.7(21.8) g 19.5(17.8) g 2.5(1.9) g	
7 21	水	ジャージャーめん ごぼうのサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 新じゃがフリッター りんご	ゆでうどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、なたね油、豆乳マヨネーズ(卵不使用)、なたね油、食パン	牛乳、豚ひき肉、ハム、みそ、ごま	りんご、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、コーン缶、ねぎ、ひじき、にんにく	490.3(439.2) kcal 16.8(16.0) g 18.9(18.1) g 2.2(1.8) g	
8 22	木	玄米ご飯 長いもと鶏肉の甘辛煮 アスパラのごま和え 大根としめじの味噌汁	牛乳 お豆腐マフィン オレンジ	七分つき米、小麦粉、ながいも、玄米、なたね油、きび糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、みそ、ごま、いわし(煮干し)	オレンジ、グリーンアスパラガス、だいこん、にんじん、しめじ、バナナ	531.3(445.2) kcal 21.4(19.0) g 14.2(14.1) g 1.3(1.1) g	
9 23	金	しらすご飯 鮭の醤油麹焼き ふきと高野豆腐の煮物 かぶの味噌汁	牛乳 青のりトースト バナナ	米、食パン、ごま油	牛乳、さけ、鶏もも肉、みそ、油揚げ、凍り豆腐、しらす干し、すりごま、ごま、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、ふき、しいたけ、あおのり	532.3(480.6) kcal 27.4(24.2) g 15.9(15.1) g 1.8(1.5) g	
10 24	土	チキンピラフ さつまいものジャーマン ポテト チンゲン菜のスープ	牛乳 鮭おにぎり バナナ	米、さつまいも、七分つき米、油	牛乳、鶏もも肉、さけ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、焼きのり、パセリ	571.2(589.3) kcal 21.8(19.9) g 13.9(13.3) g 1.2(1.0) g	
12 26	月	玄米ご飯 鯖の照り焼き 切干大根の煮付け (虹) 豆腐の味噌汁 (森) あさりの味噌汁	牛乳 茶飯おにぎり オレンジ	七分つき米、七分つき米、玄米、きび糖、なたね油、きび糖	みそ、牛乳、さわかみそ、あさり、いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、いんげん、干しいたけ、たまねぎ、こまつな	768.7(652.5) kcal 38.2(33.6) g 19.1(18.6) g 17.1(13.7) g	
13 27	火	切干大根のピビンバ キャベツともやしのお かかサラダ 中華スープ	牛乳 味噌ポテト いちご	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、きび糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、みそ、ベーコン、ごま、かつお節	いちご、もやし、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、コーン、切り干しだいこん、にんにく	399.4(708.9) kcal 28.0(23.6) g 21.2(18.6) g 67.0(47.2) g	
14 28	水	(虹) わかめご飯 (森) 白パン かじきのタンドリー風 ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 小松菜の蒸しケーキ オレンジ	食パン、じゃがいも、豆乳マヨネーズ(卵不使用)、オリブ油、米、食パン	牛乳、かじき、豆乳、ヨーグルト、豆乳、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、コーン、にんにく	442.0(445.3) kcal 21.4(19.2) g 14.9(14.0) g 1.7(1.5) g	
16 30	金	玄米ご飯 しらすのかき揚げ 小松菜とひじきの和え物 切干大根とかぼちゃの味噌汁	牛乳 シュガートースト メロン	食パン、七分つき米、小麦粉、玄米、じゃがいも、なたね油、ごま油、きび糖	牛乳、みそ、しらす干し、油揚げ、ごま	メロン、こまつな、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき	581.0(517.5) kcal 17.8(16.2) g 15.1(14.8) g 2.3(1.8) g	
17 31	土	豚汁うどん じゃが芋きんぴら	牛乳 わかめおにぎり バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、七分つき米、ごま油、なたね油、きび糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ベーコン、みそ	バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、ピーマン、焼きのり	621.8(543.7) kcal 19.6(17.2) g 23.0(20.7) g 2.2(1.8) g	
19	月	玄米ご飯 アスパラ入り豆腐ミートローフ そら豆入りポテトサラダ もやしの味噌汁	牛乳 いちご蒸しぱん オレンジ	七分つき米、ホットケーキ粉、じゃがいも、玄米、豆乳マヨネーズ(卵不使用)、パン粉、なたね油	牛乳、いわし(煮干し)、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ハム、みそ	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、そらまめ、グリーンアスパラガス、いちごジャム、コーン、カットわかめ	397.4(772.4) kcal 98.1(80.6) g 24.2(21.6) g 6.5(5.2) g	
20	火	玄米ご飯 アジの磯香揚げ ほうれん草のお浸し 豆腐となめこ汁	牛乳 甘夏スティックケーキ バナナ	七分つき米、玄米、パン粉、ホットケーキ粉、米粉、小麦粉、きび糖、なたね油	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれんそう、なつみかん、なめこ、もやし、にんじん、ねぎ、あおのり	600.7(526.3) kcal 22.1(19.7) g 18.5(17.0) g 1.5(1.3) g	

*献立は都合により変更することがあります。

()内は3歳未満児

*卵を含む食材は使用していません

*0歳児(完了期食以上)~2歳児は9時頃に牛乳を飲みます。