



2025年5月 予定献立表



すずらん保育園

| 日 | 曜 | 午前 おやつ (乳児のみ) | 昼食献立名 | | 午後 おやつ | 使用食材と体内での働き | | | 3色食品群以外の 使用食材 | |
|----|---|----------------------|----------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|---|----------------------------------|---|
| | | | 主食 | 副食 | | 力や体温になるもの 黄 | 血や肉や骨になるもの 赤 | 体の調子を整えるもの 緑 | | |
| | | | | | | | | | | 黄 |
| 1 | 木 | 麦茶 小魚せんべい | ごはん | 豚肉の生姜焼き 春雨とカニカマの中華サラダ 中華スープ(もやし・ニラ) | 牛乳 芋もち | 米・砂糖・春雨・ ごま油・じゃが芋・ 片栗粉・バター | 豚肉・カニカマ・ 牛乳 | 玉葱・生姜・わかめ・ きゅうり・人参・ もやし・ニラ | 酒・醤油・みりん・ 塩・酢・中華だし | |
| 2 | 金 | 麦茶 ヨーグルト | 納豆ごはん | 鶏肉の塩麹焼き 大根のきんぴら 味噌汁(油揚げ・小松菜) | 牛乳 マンゴーゼリーのフルーツポンチ | 米・油・ごま油・ 砂糖・ごま・マンゴーゼリー | 納豆・鶏肉・さつま揚げ・ 油揚げ・牛乳 | 大根・人参・いんげん・ 小松菜・バナナ・ キウイフルーツ・ パイナップル・ みかん・缶・ ナタデココ(幼児) | 塩麹・酒・醤油・ みりん・かつおだし・ 味噌 | |
| 3 | 土 | | | 憲法記念日 | | | | | | |
| 4 | 日 | | | みどりの日 | | | | | | |
| 5 | 月 | | | こどもの日 | | | | | | |
| 6 | 火 | | | 振替休日 | | | | | | |
| 7 | 水 | 麦茶 ゼリー | ごはん | しらすと切干大根の卵焼き 枝豆のコロコロサラダ 味噌汁(お麩・わかめ) | 牛乳 乳児:昆布おにぎり 幼児:柏餅・おせんべい | 米・ごま油・砂糖・ じゃが芋・油・お麩・ ごま(乳児)・ 柏餅(幼児)・おせんべい(幼児) | 卵・しらす・牛乳 | 切干大根・万能ねぎ・ 枝豆・人参・ コーン・わかめ・ 塩昆布(乳児) | 酒・かつおだし・ 醤油・塩・酢・ 味噌 | |
| 8 | 木 | 麦茶 カルシウムせんべい | ごはん | チキンカレー きゅうりとツナのサラダ ヨーグルト | 引き取り訓練のため PMおやつなし | 米・じゃが芋・ 油・砂糖 | 鶏肉・牛乳・ ツナ・ヨーグルト | 人参・玉葱・ グリーンピース・ きゅうり | カレーウ・塩・ 酢 | |
| 9 | 金 | お誕生会 麦茶 野菜せんべい | 春ごぼうの 金平ごはん | アジフライ キャバツとささみのサラダ すまし汁(筍・三つ葉) | 牛乳 ケーキ | 米・ごま油・ごま・ 油・砂糖・ 小麦粉・パン粉・ ケーキ | 豚肉・鰯・鶏肉・ 牛乳 | ごぼう・人参・ 絹さや・キャベツ・ きゅうり・筍・ 三つ葉 | 醤油・みりん・ 塩・酒・ソース・ 酢・かつおだし | |
| 10 | 土 | 麦茶 ビスケット | そうめん | サラダそうめん ウイナーケチャップ和え カルピスゼリー | 牛乳 チーズワッフル | そうめん・マヨネーズ・ カルピスゼリー・ チーズワッフル | ツナ・卵・ ウイナー・牛乳 | キャベツ・ きゅうり・ トマト | かつおだし・ 塩・ 醤油・みりん・ ケチャップ | |
| 11 | 日 | | | | | | | | | |
| 12 | 月 | 麦茶 小魚せんべい | ふりかけごはん | 鯖のチーズ焼き ジャーマンポテト スープ(キャバツ・人参) | 牛乳 きな粉プリン ビスケット(幼児のみ) | 米・油・じゃが芋・ 寒天・砂糖・ ビスケット(幼児) | 鯖・チーズ・ ベーコン・牛乳・ 豆乳・きな粉 | 玉葱・にんにく・ パセリ・キャバツ・ 人参 | ふりかけ・塩・ 酒・コンソメ | |
| 13 | 火 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん | 三色丼(鶏そぼろ・卵・ほうれん草) もやしと油揚げのごま和え すまし汁(豆腐・スナップえんどう) | 牛乳 魚肉ソーセージパイ | 米・油・砂糖・ごま・ パイ皮 | 鶏肉・卵・油揚げ・ 豆腐・牛乳・ 魚肉ソーセージ | ほうれん草・もやし・ 人参・きゅうり・ うり・スナップえんどう | 酒・醤油・塩・ 和風だし・かつおだし | |
| 14 | 水 | 麦茶 カルシウムせんべい | 中華麺 | ジャージャー麺 わかめとコーンの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・レタス) | ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド | 中華麺・ごま油・ 砂糖・片栗粉・ 食パン・マーガリン | 豚肉・カニカマ・ ヨーグルトドリンク | 長葱・生姜・きゅうり・ わかめ・コーン・ 玉葱・人参・ レタス・いちごジャム | 酒・味噌・ 醤油・塩・ 酢・中華だし | |
| 15 | 木 | 麦茶 ゼリー | ごはん | 豆腐と野菜のミートローフ マカロニドレッシングサラダ ミルクスープ(じゃが芋・玉葱) | 牛乳 エビとアスパラガスのピラフ | 米・油・パン粉・ 砂糖・マカロニ・ じゃが芋・ バター | 豆腐・豚肉・ ハム・牛乳・ エビ | 玉葱・人参・ ピーマン・ きゅうり・ アスパラガス | 塩・ケチャップ・ ソース・酢・ コンソメ・味噌 | |

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

| 年齢 | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
|------|-------------|----------|-------|---------|----------|
| 1~2歳 | 457 | 16.6 | 15.2 | 60.7 | 1.7 |
| 3~5歳 | 582 | 21.6 | 20.0 | 76.0 | 2.3 |



| 日 | 曜 | 午前 おやつ (乳児のみ) | 昼食献立名 | | 午後 おやつ | 使用食材と体内での働き | | | 3色食品群以外の 使用食材 | |
|----|-----------|---------------------|-----------------|--|-----------------------------|---|--|---|---|---|
| | | | 主食 | 副食 | | 力や体温になるもの 黄 | 血や肉や骨になるもの 赤 | 体の調子を整えるもの 緑 | | |
| | | | | | | | | | | 黄 |
| 16 | 金 | 麦茶 野菜せんべい | 納豆ごはん | 鶏肉の塩麹焼き 大根のきんぴら 味噌汁(油揚げ・小松菜) | 牛乳 マンゴーゼリーのフルーツポンチ | 米・油・ごま油・ 砂糖・ごま・ マンゴーゼリー | 納豆・鶏肉・ さつま揚げ・ 油揚げ・ 牛乳 | 大根・人参・ いんげん・ 小松菜・ バナナ・ キウイフルーツ・ パイナップル・ みかん・ 缶・ ナタデココ(幼児) | 塩麹・酒・ 醤油・ みりん・ 塩・ かつおだし・ 味噌 | |
| 17 | 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | 肉じゃが 小松菜と豆腐のサラダ すまし汁(カブ・カブ菜) | 牛乳 ふりかけおにぎり | 米・じゃが芋・ 油・ごま | 豚肉・豆腐・ 牛乳 | 玉葱・人参・ グリーンピース・ 小松菜・ きゅうり・ カブ・ カブ菜 | かつおだし・ 醤油・ みりん・ 塩・ 酢・ ふりかけ | |
| 18 | 日 | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | 麦茶 小魚せんべい | ごはん | ポテトコロッケ カブの塩昆布和え すまし汁(卵・水菜) | 牛乳 ヨーグルト ウエハース(幼児のみ) | 米・じゃが芋・ 小麦粉・ パン粉・ 油・ ごま油・ ごま・ ウエハース(幼児) | ツナ・卵・ 牛乳・ ヨーグルト | 玉葱・塩昆布・ カブ・ カブ菜・ 人参・ きゅうり・ 水菜 | 塩・ソース・ かつおだし・ 醤油 | |
| 20 | 火 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん | 豚肉の生姜焼き 春雨とカニカマの中華サラダ 中華スープ(もやし・ニラ) | 牛乳 芋もち | 米・砂糖・春雨・ ごま油・ じゃが芋・ 片栗粉・ バター | 豚肉・カニカマ・ 牛乳 | 玉葱・生姜・ わかめ・ きゅうり・ 人参・ もやし・ ニラ | 酒・醤油・ みりん・ 塩・ 酢・ 中華だし | |
| 21 | 水 | 麦茶 カルシウムせんべい | ごはん | しらすと切干大根の卵焼き 枝豆のコロコロサラダ 味噌汁(お麩・わかめ) | 牛乳 昆布おにぎり | 米・ごま油・ 砂糖・ じゃが芋・ 油・ お麩・ ごま | 卵・しらす・ 牛乳 | 切干大根・ 万能ねぎ・ 枝豆・ 人参・ コーン・ わかめ・ 塩昆布 | 酒・かつおだし・ 醤油・ 塩・ 酢・ 味噌 | |
| 22 | 木 | 麦茶 ゼリー | ごはん | チキンカレー きゅうりとツナのサラダ ヨーグルト | 牛乳 マーブルケーキ | 米・じゃが芋・ 油・ 砂糖・ ホットケーキミックス・ 粉・ バター | 鶏肉・牛乳・ ツナ・ ヨーグルト | 人参・玉葱・ グリーンピース・ きゅうり | カレーウ・ 塩・ 酢・ ココア | |
| 23 | 金 | 麦茶 野菜せんべい | 食パン | 豆腐のグラタン キャバツとみかんのサラダ スープ(ベーコン・アスパラガス) | 牛乳 冷製たまごうどん | 食パン・マカロニ・ バター・ 小麦粉・ パン粉・ 砂糖・ 油・ うどん・ 揚げ玉 | 豆腐・鶏肉・ 牛乳・ チーズ・ ベーコン・ かまぼこ | 人参・玉葱・ グリーンピース・ みかん・ 缶・ キャバツ・ きゅうり・ アスパラガス・ 絹さや | 塩・コンソメ・ ケチャップ・ 酢・ かつおだし・ 醤油・ みりん | |
| 24 | 土 | 麦茶 ビスケット | そうめん | サラダそうめん ウイナーケチャップ和え カルピスゼリー | 牛乳 チーズワッフル | そうめん・マヨネーズ・ カルピスゼリー・ チーズワッフル | ツナ・卵・ ウイナー・ 牛乳 | キャバツ・ きゅうり・ トマト | かつおだし・ 塩・ 醤油・ みりん・ ケチャップ | |
| 25 | 日 | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | 麦茶 小魚せんべい | ふりかけごはん | 鯖のチーズ焼き ジャーマンポテト スープ(キャバツ・人参) | 牛乳 きな粉プリン ビスケット(幼児のみ) | 米・油・じゃが芋・ 寒天・砂糖・ ビスケット(幼児) | 鯖・チーズ・ ベーコン・牛乳・ 豆乳・ きな粉 | 玉葱・にんにく・ パセリ・ キャバツ・ 人参 | ふりかけ・塩・ 酒・ コンソメ | |
| 27 | 火 | 麦茶 ヨーグルト | ごはん | 三色丼(鶏そぼろ・卵・ほうれん草) もやしと油揚げのごま和え すまし汁(豆腐・スナップえんどう) | 牛乳 魚肉ソーセージパイ | 米・油・砂糖・ごま・ パイ皮 | 鶏肉・卵・油揚げ・ 豆腐・牛乳・ 魚肉ソーセージ | ほうれん草・もやし・ 人参・きゅうり・ うり・ スナップえんどう | 酒・醤油・塩・ 和風だし・かつおだし | |
| 28 | 水 | 麦茶 カルシウムせんべい | 中華麺 | ジャージャー麺 わかめとコーンの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・レタス) | ヨーグルトドリンク いちごジャムサンド | 中華麺・ごま油・ 砂糖・片栗粉・ 食パン・マーガリン | 豚肉・カニカマ・ ヨーグルトドリンク | 長葱・生姜・きゅうり・ わかめ・コーン・ 玉葱・人参・ レタス・いちごジャム | 酒・味噌・ 醤油・塩・ 酢・中華だし | |
| 29 | 木 | 麦茶 ゼリー | ごはん | 豆腐と野菜のミートローフ マカロニドレッシングサラダ ミルクスープ(じゃが芋・玉葱) | 牛乳 エビとアスパラガスのピラフ | 米・油・パン粉・ 砂糖・マカロニ・ じゃが芋・ バター | 豆腐・豚肉・ ハム・牛乳・ エビ | 玉葱・人参・ ピーマン・ きゅうり・ アスパラガス | 塩・ケチャップ・ ソース・酢・ コンソメ・味噌 | |
| 30 | 春の遠足 金 | 麦茶 野菜せんべい | おにぎり (鮭・わかめ) | 鶏肉の唐揚げ・星型ポテト ブロッコリーと人参のコンソメ煮 ちくわきゅうり・フルーツゼリー | 牛乳 揚げパン | 米・ごま・砂糖・ 片栗粉・ 油・ 星型ポテト・ ゼリー・ 揚げパン | 鮭・鶏肉・ ちくわ・ 牛乳 | わかめ・ 生姜・ にんにく・ ブロッコリー・ 人参・ きゅうり | 塩・酒・ 醤油・ コンソメ | |
| 31 | 土 | 麦茶 ビスケット | ごはん | 肉じゃが 小松菜と豆腐のサラダ すまし汁(カブ・カブ菜) | 牛乳 ふりかけおにぎり | 米・じゃが芋・ 油・砂糖・ ごま油・ ごま | 豚肉・豆腐・ 牛乳 | 玉葱・人参・ グリーンピース・ 小松菜・ きゅうり・ カブ・ カブ菜 | かつおだし・ 醤油・ みりん・ 塩・ 酢・ ふりかけ | |

5月旬の食材

- ・鰯・鯖・しらす・わかめ・アスパラガス・かぶ・キャバツ・グリーンピース・ごぼう・絹さや・じゃが芋・筍・ニラ・にんにく・レタス
- ・キウイフルーツ・マンゴー