

献立表

2025年5月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1木	昼食	あじの混ぜごはん なすのそぼろ炒め お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油、片栗粉	あじ、きざみのり 鶏ひき肉、こんぶ（だし用） 油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	しそ なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、糸かつお だしかつお、酒、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	うどん餃子 牛乳	ゆでうどん（小麦）、片栗粉、ごま油 牛乳	豚ひき肉 牛乳	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
2金	昼食	ご飯 鶏肉のおろしぼん酢 和風ポテトサラダ すまし汁	胚芽米 上白糖 じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉 ツナ 厚揚げ、こんぶ（だし用）	だいこん、しょうが たまねぎ、にんじん、葉ねぎ だいこん、にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、ポン酢、酒、食塩、こしょう しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	こいのぼり蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油 牛乳	豆乳 牛乳	かぼちゃ（冷凍）	ベーキングパウダー、グリンティ、ココアパウダー
7水	昼食	キーマカレー マカロニサラダ ベーコンとアスパラのスープ	胚芽米、なたね油 マカロニ（小麦）、上白糖、オリーブオイル	豚ひき肉、牛ひき肉 ハム（卵不使用） ベーコン（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、 エリンギ、黄ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり、たまねぎ たまねぎ、グリーンアスパラガス、しめじ	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）、オイスターソース、 ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ 酢、食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	お米deバナナスティック 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、食物油	豆乳 飲むヨーグルト	バナナピューレ	
8木	昼食	ご飯 ポークチャップ ほうれん草のツナサラダ コンソメスープ	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 上白糖	豚肉 ツナ	たまねぎ、エリンギ ほうれんそう（冷凍）、にんじん にんじん、キャベツ、ブロッコリー（冷凍）	ケチャップ、しょうゆ、こしょう ウスターソース（大豆・りんご含む）、食塩 しょうゆ、酢 コンソメ、食塩
	午後おやつ	ジャーマンポテト 牛乳	じゃがいも、なたね油	ウインナー（卵不使用） 牛乳	たまねぎ	コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉
9金	昼食	ご飯 鮭の香味揚げ 大根サラダ お味噌汁	胚芽米 片栗粉、小麦粉、なたね油、ごま油 上白糖 じゃがいも	鮭 絹ごし豆腐、味噌、あおさ、こんぶ（だし用）	葉ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん、水菜 えのきたけ	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油 牛乳	豆乳、絹ごし豆腐 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
10土	昼食	牛乳（幼児のみ） わかめうどん（天かす入り） バナナ		牛乳 牛肉、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）		
12月		ハヤシライス 春キャベツのマリネ 黄桃	胚芽米 上白糖、オリーブオイル	豚肉 ハム（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、 しめじ、グリンピース（冷凍） キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス もも缶（黄桃）	ハヤシルウ（小麦・大豆・豚肉を含む）、ケチャップ 酢、食塩
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー こつぶじゃがあられ 牛乳	上白糖 もち米、植物油脂、じゃがいも	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	食塩
13火	昼食	ご飯 さわらの西京焼き ブロッコリーの白和え お味噌汁	胚芽米 上白糖 上白糖、ごま油	さわら、味噌 絹ごし豆腐 木綿豆腐、味噌、こんぶ（だし用）		みりん、酒 しょうゆ、食塩 だしかつお
	午後おやつ	和風ツナスパゲティー 牛乳	スパゲティー（小麦）、なたね油	ツナ、きざみのり 牛乳	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん	めんつゆ、食塩
14水	昼食	豆ご飯 鶏の照り焼き 白菜のチーズおかか和え すまし汁	胚芽米 上白糖、片栗粉	こんぶ（だし用） 鶏もも肉 チーズ こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	さやえんどう はくさい、にんじん	食塩 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、糸かつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ゼッポーニ 牛乳	強力粉、小麦粉、なたね油 牛乳	あおのり 牛乳		ドライイースト、食塩
15木	昼食	きつねうどん 揚げさつまいも もくもく野菜のおかか和え	ゆでうどん（小麦）、上白糖 さつまいも、片栗粉、なたね油	鶏もも肉（細かく）、油揚げ、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお 食塩
	午後おやつ	ココアバナナパフェ りんごジュース	コーンフレーク、小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳ホイップ、豆乳、絹ごし豆腐	バナナ りんご天然果汁	しょうゆ、糸かつお ベーキングパウダー、ココアパウダー
16金	昼食	ご飯 かわいいのねぎ塩あんかけ ささみときゅうりの中華あえ 中華スープ	胚芽米 片栗粉、なたね油 上白糖、ごま油	かわいい 鶏ささみ ベーコン（卵不使用）	ねぎ、しょうが きゅうり、もやし たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、エリンギ	酒、鶏がらスープ、食塩 しょうゆ、酢 しょうゆ、鶏がらスープ
	午後おやつ	ミートソーストースト 牛乳	食パン（小麦・脱脂粉乳）、なたね油、上白糖	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、 コンソメ、食塩、こしょう
17土	昼食	牛乳（幼児のみ） ナポリタン オレンジ		牛乳 ウインナー（卵不使用）		
			スパゲティー（小麦）、上白糖、なたね油		にんじん、たまねぎ、ピーマン オレンジ	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、 コンソメ、食塩、こしょう

〈今月の旬の食材〉 アスパラガス、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、しいたけ、じゃがいも
たけのこ、にら、にんにく、レタス、いちご、キウイ、あじ、さわら

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。
◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。

19月	昼食	あじの混ぜごはん	胚芽米	あじ、きざみのり	しそ	しょうゆ、糸かつお
		なすのそぼろ炒め	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	だしかつお、酒、しょうゆ
	午後おやつ	お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	キャベツ、たまねぎ	だしかつお
20火	昼食	うどん餃子	ゆでうどん（小麦）、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	キャベツ、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
		ご飯	胚芽米			
		鶏肉のおろしぼん酢	上白糖	鶏もも肉	だいこん、しょうが	しょうゆ、ポン酢、酒、食塩、こしょう
	和風ポテトサラダ	じゃがいも、マヨドレ	ツナ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう	
	すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、トウミョウ	しょうゆ、だしかつお、食塩	
午後おやつ	ハムチーズ蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	牛乳、チーズ、ハム（卵不使用）		ベーキングパウダー	
	牛乳		牛乳			
21水	昼食	キーマカレー	胚芽米、なたね油	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、エリンギ、黄ピーマン、しょうが、にんにく	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）、オイスターソース
		マカロニサラダ	マカロニ（小麦）、上白糖、オリーブオイル	ハム（卵不使用）	きゅうり、たまねぎ	ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ
		ベーコンとアスパラのスープ		ベーコン（卵不使用）	たまねぎ、グリーンアスパラガス、しめじ	酢、食塩、こしょう
		お米deバナナスティック	米粉、砂糖、食物油	豆乳	バナナピューレ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
	22木	昼食	ご飯	胚芽米		
ポークチャップ			上白糖、片栗粉、なたね油	豚肉	たまねぎ、エリンギ	ケチャップ、しょうゆ、こしょう
ほうれん草のツナサラダ			上白糖	ツナ	ほうれんそう（冷凍）、にんじん	ウスターソース（大豆・りんご含む）、食塩
コンソメスープ					にんじん、キャベツ、ブロッコリー（冷凍）	しょうゆ、酢
午後おやつ		ジャーマンポテト	じゃがいも、なたね油	ウインナー（卵不使用）	たまねぎ	コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉
牛乳			牛乳			
23金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の香味揚げ	片栗粉、小麦粉、なたね油、ごま油	鮭	葉ねぎ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、みりん
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん、水菜	しょうゆ（うすくち）、糸かつお、食塩
		お味噌汁	じゃがいも	絹ごし豆腐、味噌、あおさ、こんぶ（だし用）	えのきたけ	だしかつお
	午後おやつ	りんごケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	りんご	ベーキングパウダー
	牛乳		牛乳			
24土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		わかめうどん（天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）、上白糖	牛肉、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		バナナ			バナナ	
26月	昼食	ハヤシライス	胚芽米	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、しめじ、グリーンピース（冷凍）	ハヤシルウ（小麦・大豆・豚肉を含む）、ケチャップ
		春キャベツのマリネ	上白糖、オリーブオイル	ハム（卵不使用）	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス	酢、食塩
		黄桃			もも缶（黄桃）	
		みかん入りりんごゼリー	上白糖	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
	午後おやつ	こつぶじゃがあられ	もち米、植物油脂、じゃがいも			食塩
	牛乳		牛乳			
27火	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらの西京焼き	上白糖	さわら、味噌		みりん、酒
		ブロッコリーの白和え	上白糖、ごま油	絹ごし豆腐	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩
		お味噌汁		木綿豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	和風ツナスパゲティー	スパゲティー（小麦）、なたね油	ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん	めんつゆ、食塩
	牛乳		牛乳			
28水	昼食	豆ご飯	胚芽米	こんぶ（だし用）	さやえんどう	食塩
		鶏の照り焼き	上白糖、片栗粉	鶏もも肉		しょうゆ、酒、みりん
		白菜のチーズおかか和え		チーズ	はくさい、にんじん	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁		こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	たけのこ（水煮缶）、しいたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ゼッポリーニ	強力粉、小麦粉、なたね油	あおのり		ドライイースト、食塩
	牛乳		牛乳			
29木	昼食	ピラフ	胚芽米、なたね油	ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、コーン缶、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
		コールスローサラダ	上白糖	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩
		かぼちゃスープ	片栗粉、なたね油	豆乳	かぼちゃ（冷凍）、たまねぎ	コンソメ、食塩、パセリ粉
		スノーボールクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
	30金	昼食	ご飯	胚芽米		
かれいのねぎ塩あんかけ			片栗粉、なたね油	かれい	ねぎ、しょうが	酒、鶏がらスープ、食塩
ささみときゅうりの中華あえ			上白糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、もやし	しょうゆ、酢
中華スープ				ベーコン（卵不使用）	たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ
午後おやつ		ミートソーストースト	食パン（小麦・脱脂粉乳）、なたね油、上白糖	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ、食塩、こしょう
牛乳			牛乳			
31土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ナポリタン	スパゲティー（小麦）、上白糖、なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ、食塩、こしょう
		オレンジ			オレンジ	


お誕生日おめでとうメニューです。5月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	511 kcal	569 kcal	425kcal	454 kcal
たんぱく質	20.9 g	23. 3 g	17.3 g	17.0 g
脂質	16.6g	14.3～21.5 g	14.2 g	10.0～15.1 g
カルシウム	217 mg	270 mg	216 mg	225 mg
ビタミンC	25 mg	23mg	20mg	20 mg