

2025年5月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	
01 木	キッズビビンバ、キャベツの塩昆布和え、豆腐のすまし汁	453.7 17.7 13.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、○いちご、ねぎ、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳、いちご蒸しパン
02 金	御飯、ポークポテト、きゅうりの中華風サラダ、トマトと卵のスープ	513.1 19.3 17.3 1.6	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、トマト、○コーン缶、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト
07 水	ケチャップライス、鯉のぼりハンバーグ、ブロッコリーの三色サラダ、キャベツスープ	548.5 20.5 20.2 1.2	米、○小麦粉、パン粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、にんじん、いんげん、焼きのり	牛乳、クッキー
08 木	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、白和え(ほうれん草・にんじん)、スープ(さつまいも)	507.3 20.2 16.3 1.1	○さつまいも、米、さつまいも、ごま、油、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳、大学芋
09 金	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいものすまし汁	474.2 21.2 16.2 1.3	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、フルーツヨーグルト
10 土	ハヤシライス、ツナサラダ、りんごのコンポート	497.7 15.2 13.5 1.5	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳、芋もち
12 月	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	421.3 15.4 10.7 2	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、○にんじん、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、カットわかめ	ひじきおにぎり
13 火	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、大根の味噌汁	528.6 22.9 17.1 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、マーガリン、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、しめじ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 水	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーのサラダ、桃	427 15.5 9 1.6	生中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、○味付けのり	ツナおにぎり
15 木	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草ナムル、春雨スープ	578.7 18.1 20.3 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、○にんじん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、キャロットケーキ
16 金	御飯、カレーの煮つけ、ひじきのサラダ、豆腐の味噌汁	426.6 20.2 11.7 1.4	米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、かひい、絹ごし豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
17 土	そぼろ甘みそ丼、キャベツのじゃこ和え、もやしスープ	494.7 17.6 16.4 1.5	米、○強力粉、○砂糖、○油、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
19 月	わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	496.7 17.2 14.6 1.4	米、○米、砂糖、油、ごま、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、五平もち
20 火	カレーライス、マカロニサラダ、パイナップル	590.8 18.5 20.7 1.8	米、○食パン、じゃがいも、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、かにかまぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳、きな粉トースト
21 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつまいもの煮物、わかめのすまし汁	540.8 20.1 17.8 1.5	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、かつお節	○かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
22 木	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	480.1 17.7 17 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○卵、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
23 金	ミートスパゲティ、大根とツナのあえ物、ウインナースープ	554.7 20.7 22.1 2.3	○米、マカロニスバゲティ、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○油揚げ、ツナ油漬缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○にんじん、コーン缶	いなりおにぎり
24 土	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜ごま和え、たまごスープ	483.8 23.7 15.3 1.9	米、○食パン、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○牛乳、たら、卵、絹ごし豆腐、○とろけるチーズ、かにかまぼこ	たまねぎ、こまつな、○コーン缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	牛乳、コーンチーズトースト
26 月	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナムル、わかめスープ	479.6 20.8 13.3 1.9	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわか、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
27 火	御飯、クリームシチュー、いんげんのごまマヨネーズあえ、みかん	530.2 15.2 17 1	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○木綿豆腐	みかん缶、たまねぎ、いんげん、にんじん、○にんじん	牛乳、人参ドーナツ
28 水	ツナ玉チャーハン、甘酢あえ、小松菜のすまし汁	496.1 21.1 18.4 2.2	米、○食パン、ごま油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、○たまねぎ、いいたけ、きゅうり、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
29 木	御飯、肉じゃが、ツナと胡瓜のサラダ、かき玉汁	449.2 16.6 14 1.4	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
30 金	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、じゃがいもの味噌汁	454.5 20.8 11.2 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	○バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
31 土	焼うどん、白菜の塩ごま和え、パイナップル	427.2 12.9 15.3 1.5	ゆでうどん、○米、ごま、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	パイン缶、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ	ウインナーおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。