



令和7年5月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 木	19 月	昼食 御飯 みそ汁 ハンバーグ 大根サラダ 洋なし缶	米 天かす	みそ、油揚げ ハンバーグ 魚肉ソーセージ	たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 413KCal たんぱく質 14.4g 脂 質 12.2g カルシウム 140mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
2 金	☆ こ ど も の 日 給 食 ☆	昼食 鯉のぼりオムライス すまし汁 シーザーサラダ 黄桃缶	米 麩 フレンチドレッシング	オムライスシート、鶏ひき肉、チーズ 豆腐 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、やきのり ブロッコリー、にんじん 黄桃缶	エネルギー 417KCal たんぱく質 14.3g 脂 質 18.0g カルシウム 199mg 食塩相当量 1.7g
		午後おやつ 牛乳 こどもの日デザート		牛乳 生クリーム	ゼリーの素	
7 水	20 火	昼食 ふりかけご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ポテトサラダ フルーツカクテル缶	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	おかかふりかけ みそ 赤魚 魚肉ソーセージ	わかめ、ねぎ しょうが きゅうり、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 354KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 9.4g カルシウム 166mg 食塩相当量 1.7g
		午後おやつ 牛乳 バニラババロア		牛乳 牛乳	バニラババロアの素	
8 木	21 水	昼食 二色御飯 みそ汁 小松菜の和え物 オレンジ	米、砂糖	鶏肉、卵 みそ、豆腐 ツナ	グリーンピース なめこ缶 小松菜、にんじん オレンジ	エネルギー 425KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 12.7g カルシウム 123mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ 野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース	
9 金	22 木	昼食 そぼろパン コンソメスープ チーズはんぺんフライ キャベツのおかか和え パイ缶	そぼろパン 油	チーズはんぺんフライ ちくわ、鯉節	はくさい、にんじん キャベツ、きゅうり パイ缶	エネルギー 310KCal たんぱく質 11.1g 脂 質 8.8g カルシウム 72mg 食塩相当量 2.2g
		午後おやつ 麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき(のりしお)			
12 月	23 金	昼食 ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ 白桃缶	米 片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ	コーン、えのきたけ ねぎ、しょうが きゅうり、もやし 白桃缶	エネルギー 458KCal たんぱく質 15.8g 脂 質 15.9g カルシウム 90mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ 麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
13 火	26 月	昼食 ミートスパゲティ コンソメスープ ほうれん草のごま和え バナナ	スパゲティ、砂糖、油 すりごま、砂糖	豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、にんじん だいこん、あさつき ほうれん草、にんじん バナナ	エネルギー 393KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 13.4g カルシウム 162mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 牛乳 アスパラビスケット	アスパラビスケット	牛乳		
14 水	27 火	昼食 御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼 小松菜の煮びたし りんご缶	米 砂糖	みそ 鶏もも肉 さつま揚げ	かぼちゃ、にんじん マーマレード 小松菜、にんじん りんご缶	エネルギー 366KCal たんぱく質 14.8g 脂 質 8.3g カルシウム 181mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 牛乳 ブチクレープ(カスタード)	ブチクレープ(カスタード)	牛乳		
15 木	30 金	昼食 カレーライス ナゲット カリフラワーのサラダ ピーチゼリー	米、じゃがいも、油 油 フレンチドレッシング	豚肉 ナゲット ベーコン	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく カリフラワー、ブロッコリー、にんじん ピーチゼリーの素	エネルギー 520KCal たんぱく質 16.9g 脂 質 22.5g カルシウム 151mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
16 金	29 木	昼食 ふりかけご飯 みそ汁 魚の照り焼き にんじんシリシリ みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 すりごま、ごま油	やさしいふりかけ みそ 赤魚 卵、ツナ	もやし にんじん みかん缶	エネルギー 485KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 10.0g カルシウム 165mg 食塩相当量 0.9g
		午後おやつ 牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
28 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	ロールパン ポトフ ブロッコリーサラダ ストロベリーゼリー	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	ウインナー ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、にんじん、コーン ストロベリーゼリーの素	エネルギー 418KCal たんぱく質 10.9g 脂 質 13.4g カルシウム 81mg 食塩相当量 2.0g
		ヤクルト販 ケーキ	ケーキ	ヤクルト		



※おやつ 5月5日(月) たべっこどうぶつ 5月6日(火) たまごボーロ 5月17日(土) ベジたべる
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。