

5月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	屋 食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー■ たんぱく質	エネルギー■ たんぱく質			
1	木	せんべい 麦茶	ごはん 焼肉 ポテトサラダ オレンジ 大根のみそ汁	コーンフレーク 牛乳	480kcal 16.8g	504kcal 19.2g	豚小間 ハム わかめ 牛乳	せんべい 米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン にんじん きゅうり オレンジ 大根
2	金	ビスケット 麦茶	ごはん 鮭の照り焼き ひじき煮 キャベツサラダ 青菜のみそ汁	ジャムパン 牛乳	430kcal 20.3g	506kcal 24.9g	鮭 ひじき さつまいも 牛乳	ビスケット 米 砂糖 プレンチドレッシング 食パン いちごジャム	にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー きゅうり ほうれんそう 玉ねぎ えのき
3	土		憲法記念日						
5	月		こどもの日						
6	火		振替休日						
7	水	ムース 麦茶	きつねうどん ちくわ天 なめたけ和え パナナ	おかかおにぎり 麦茶	302kcal 9.9g	326kcal 11.2g	牛乳 油揚げ JFDA 焼くうどん 50g かつお節	デザート&ムース(ピーチ味) とうもろこし じゃがいも 砂糖 小麦粉 サラダ油 米	ほうれんそう もやし なめたけ えのき しょうゆ みりん 砂糖 パナナ
8	木	せんべい 麦茶	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 納豆 浅漬け けんちん汁	たこ焼き 牛乳	457kcal 19.9g	523kcal 24.6g	鶏もも肉 納豆 豆腐 牛乳	せんべい 米 すりごま 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	白菜 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ねぎ たこ焼き ぶどう
9	金	ビスケット 麦茶	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根のごま和え ルビー 小松菜のすまし汁	ホットケーキ 牛乳	402kcal 16.5g	468kcal 20.0g	さば 牛乳	ビスケット 米 砂糖 すりごま ホットケーキミックス マーガリン メープルシロップ	おろししょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり 小松菜 玉ねぎ
10	土		おまかせメニュー						
12	月	せんべい 麦茶	三色丼 ナムル シューマイ 中華スープ	お麩ラスク 牛乳	395kcal 14.8g	418kcal 17.1g	鶏ひき肉 鶏糸卵 しゅうまい 牛乳	せんべい 米 サラダ油 ごま油 ふ・小町鮭 マーガリン グラニュー糖	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ 玉ねぎ
13	火	ビスケット 麦茶	ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 オレンジ わかめのすまし汁	ココアトースト 牛乳	519kcal 19.4g	616kcal 23.7g	豚小間 油揚げ わかめ かにかまぼこ 牛乳	ビスケット 米 サラダ油 砂糖 食パン マーガリン	にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 きぬさや オレンジ
14	水	ヨーグルト 麦茶	キーマカレー マカロニソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	いももち 牛乳	465kcal 16.9g	523kcal 17.3g	ヨーグルト 鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 サラダ油 カレールウ マカロニ 和風ドレッシング じゃがいも 片栗粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー きゅうり とうもろこし ほうれんそう
15	木	せんべい 麦茶	ごはん 魚のマヨコーン焼き がんも煮 おかか和え なめこ汁	あべかわマカロニ 牛乳	450kcal 20.2g	487kcal 23.9g	ホキ 一口がんもどき 10g かつお節 豆腐 きなこ 牛乳	せんべい 米 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	とうもろこし にんじん 大根 玉ねぎ もやし 小松菜 なめこ
16	金	ビスケット 麦茶	パン チキンのトマト煮 スパゲティサラダ パナナ キャベツのスープ	わかめおにぎり 麦茶	421kcal 15.6g	494kcal 19.0g	鶏もも肉 ツナ缶	ビスケット ロールパン サラダ油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 にんじん きゅうり パナナ キャベツ
17	土		おまかせメニュー						
19	月	せんべい 麦茶	ごはん サバ塩焼 ひじきとツナの炒め物 厚揚げ煮 大根のみそ汁	ピーチゼリー ビスコ 牛乳	545kcal 19.1g	581kcal 22.2g	さば ひじき ツナ缶 厚揚げ 油揚げ 牛乳	せんべい 米 ごま油 さといも 砂糖 ビスコ	キャベツ にんじん いんげん 大根
20	火	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏肉のカレー醤油焼き ほうれん草のソテー チーズポテトサラダ いんげんのみそ汁	シュガートースト 牛乳	505kcal 20.1g	588kcal 24.4g	鶏もも肉 ハム チーズ 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 砂糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 食パン マーガリン グラニュー糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり いんげん しめじ 玉ねぎ
21	水	せんべい 麦茶	ごはん ハンバーグ 花野菜サラダ 星ポテト コンソメスープ	クラッカー パナナ 牛乳	570kcal 19.8g	628kcal 23.3g	鶏ひき肉 牛乳	せんべい 米 パン粉 和風ドレッシング フライドポテト プリンの素	玉ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 白菜
22	木	ヨーグルト 麦茶	わかめうどん 照り焼きチキン のり和え オレンジ	しらすおにぎり 麦茶	333kcal 19.3g	356kcal 20.3g	ヨーグルト わかめ かまぼこ 鶏糸卵 鶏もも肉 のり しらす干し	うどん 砂糖 米 ごま	小松菜 にんじん もやし オレンジ
23	金	ビスケット 麦茶	ごはん 生姜焼き アスパラソテー マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	プリン 味しらべ 牛乳	477kcal 16.5g	520kcal 19.3g	豚小間 ハム 豆腐 牛乳	せんべい 米 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ クラッカー	玉ねぎ おろししょうが アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう パナナ
24	土		おまかせメニュー						
26	月	せんべい 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ	いちごババロア 牛乳	510kcal 16.8g	561kcal 19.6g	鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 わかめ 牛乳	せんべい 米 サラダ油 ごま油 片栗粉 春雨 和風ドレッシング ババロアの素 ストロベリー味	玉ねぎ しいたけ おろししょうが 餃子 きゅうり にんじん 白菜
27	火	ビスケット 麦茶	ハヤシライス ハッシュドポテト コーンサラダ チンゲン菜のコンソメスープ	ココアケーキ 牛乳	405kcal 11.5g	501kcal 14.1g	豚小間 牛乳	ビスケット 米 サラダ油 ハヤシライス ハッシュドポテト プレンチドレッシング 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり チンゲンサイ
28	水	せんべい 麦茶	菜飯ごはん 魚の野菜あんかけ 信田和え ルビー きこのみそ汁	やきそば 牛乳	405kcal 18.4g	428kcal 21.6g	ホキ 油揚げ 豚小間 牛乳	せんべい 米 砂糖 片栗粉 焼きそば(黒しじ) サラダ油	玉ねぎ にんじん きぬさや もやし 小松菜 しめじ しめじ えのき ねぎ ビーマン キャベツ
29	木	ムース 麦茶	スパゲティボリタン ブロッコリーサラダ オムレツ 根菜スープ	味噌おにぎり 牛乳	432kcal 15.4g	489kcal 18.0g	牛乳 ハム オムレツ	デザート&ムース(ピーチ味) スパゲティ サラダ油 和風ドレッシング 米 砂糖	にんじん 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー キャベツ ほうれんそう とうもろこし 大根
30	金	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏つくね コールスロー かぼちゃの甘煮 ニラ玉みそ汁	オレンジゼリー ぱりんこ 牛乳	433kcal 15.7g	510kcal 19.1g	鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 牛乳	ビスケット 米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ カップゼリーの素 オレンジ味 せんべい	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし かぼちゃ にら
31	土		おまかせメニュー						

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和7年度 イートランド欄

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児5月平均	449kcal	17.3g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児5月平均	502kcal	20.3g