



5月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			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	
1 木	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのご飯 みそ汁 (小松菜・わかめ・えのき)	427.2				牛乳 レモンケーキ
		15.8	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、砂糖、片栗粉	●牛乳、鶏肉、みそ	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきだけ、●レモン、しょうが、わかめ	
		14.0				
		1.3				
2 金	ごはん 鮭のオーロラスソースかけ スパゲッティ・サラダ みそ汁 (豆腐・玉ねぎ・あさつき)	426.5				牛乳 ひかきさまず
		17.3	●さつまいも、米、片栗粉、スパゲティ、油、三温糖	●牛乳、さけ、豆腐、みそ、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、あさつき	
		10.4				
		1.4				
07 水	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大根と豚肉の煮物 みそ汁 (小松菜・えのき・わかめ)	404.8				牛乳 黒糖蒸しパン
		19.2	米、●小麦粉、米こうじ、●黒砂糖、●油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、みそ	だいごん、こまつな、にんじん、えのきだけ、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	
		9.8				
		1.7				
08 木	ごはん 豆腐の中華煮 野菜とハムの和え物 ワンタンスープ	417.0				牛乳 スイートポテト
		15.0	●さつまいも、米、●砂糖、ワンタンの皮、●油、三温糖、片栗粉、油	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、ハム、豆腐	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えだまめ、しめじ、にんにく、しょうが	
		11.4				
		1.0				
09 金	ごはん サバの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁 (白菜・玉ねぎ・お麩)	442.9				牛乳 りんごゼリーとクラッカー
		16.3	米、●クラッカー、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉、麩、三温糖	●牛乳、さば、みそ、大豆、油揚げ	●りんごジュース、はくさい、にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、グリーンピース、●かんでん、しょうが	
		14.8				
		1.3				
10 土	大豆ミートソーススパゲッティ コンソメサラダ コンソメスープ (人参・玉ねぎ・ほうれん草)	371.3				牛乳 菓子 (市販品)
		16.9	スパゲティ、三温糖、油、小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、大豆、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマトピューレ、ピーマン、コーン、ひじき	
		13.9				
		1.4				
12 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 三色和え みそ汁 (じゃが芋・わかめ・えのき)	446.4				牛乳 チキンライス
		19.5	米、●米、じゃがいも、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●鶏ひき肉、みそ、かつお節	はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、●たまねぎ、えのきだけ、●にんじん、●グリーンピース、わかめ、しょうが	
		11.5				
		1.5				
13 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 (豆腐・あさつき・お麩)	447.7				牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン
		18.7	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、麩、油	●牛乳、さけ、豆腐、●豆腐、●チーズ、みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、あさつき、●ほうれんそう	
		11.2				
		1.4				
14 水	ごはん タンダーチキン 大根サラダ ジュリアンスープ みかん缶	400.6				牛乳 きな粉トースト
		17.6	米、●食パン、●グラニュー糖、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、●バター、●きな粉	みかん、だいごん、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン、レモン、にんにく	
		9.8				
		1.4				
15 木	ごはん 肉豆腐 野菜とコーンの炒め物 みそ汁 (かぼちゃ・あさつき・わかめ)	400.2				牛乳 和風スパゲッティ
		17.7	米、●スパゲティ、しらたき、三温糖、●油、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ、●ツナ缶、かつお節	たまねぎ、●たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、●しめじ、コーン、あさつき、わかめ、●にんにく	
		10.5				
		1.5				
16 金	ごはん さわらの照り焼き ベーコンと青菜の炒め物 すまし汁 (豆腐・えのき・ほうれん草)	242.8				なし
		11.6	米、油、麩、三温糖	さわか、豆腐、ベーコン	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、しょうが	
		5.7				
		0.9				
17 土	ピビンパ さつま芋の甘煮 中華スープ	425.4				牛乳 菓子 (市販品)
		12.3	さつまいも、米、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン、にんじん、切り干しだいごん、わかめ、にんにく	
		11.5				
		1.2				
19 月	ごはん 鶏肉のハーベキューソース焼き 野菜のさつと煮 みそ汁 (大根・油揚げ・あさつき)	408.4				牛乳 ひじきごはん
		18.0	米、●米、三温糖、●油、油、●三温糖	●牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ベーコン、●ツナ缶	キャベツ、だいごん、たまねぎ、にんじん、●にんじん、あさつき、●ひじき、●あさつき	
		9.5				
		1.5				

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			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	
20 火	ごはん ほっけの香味焼き 野菜のきんぴら みそ汁 (小松菜・玉ねぎ・豆腐)	428.5				牛乳 ココアちんすこう
		16.1	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、●油、●三温糖、三温糖、油	●牛乳、ほっけ、豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、こほう、ねぎ、ピーマン、しょうが	
		13.4				
		1.6				
21 水	ごはん ポークビーンズ 白菜のサラダ コンソメスープ (えのき・玉葱・コーン)	452.3				牛乳 チーズパン
		19.1	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、●油、●三温糖	●牛乳、大豆、豚もも肉、●ヨーグルト、ツナ缶、●チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、パプリカ、コーン、きゅうり	
		12.8				
		1.3				
22 木	チキンカレーライス 和風サラダ バナナ	474.4				牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
		13.3	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、牛乳、バター	●ぶどうジュース、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、●かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	
		13.7				
		1.3				
23 金	ごはん さばの煮付け チンゲン菜のじゃこ炒め みそ汁 (豆腐・わかめ・ねぎ)	419.3				牛乳 さつまいももち
		16.1	米、●さつまいも、●片栗粉、●油、砂糖、油、●三温糖、三温糖	●牛乳、さば、豆腐、みそ、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、しょうが、わかめ	
		13.2				
		1.4				
24 土	五目うま煮丼 粉ふき芋 みそ汁 (豆腐・ほうれんそう)	403.4				牛乳 菓子 (市販品)
		15.1	米、じゃがいも、麩、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、にら、しょうが、あおのり	
		10.3				
		1.6				
26 月	ごはん 鶏肉の和風パン粉焼き 春雨の炒め物 すまし汁 (豆腐・えのき・ねぎ)	505.2				牛乳 バナナレーズンケーキ
		19.5	米、●小麦粉、●三温糖、●油、はるさめ、パン粉、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、豚ひき肉、豆腐、豆腐	●バナナ、もやし、えのきだけ、パプリカ、ねぎ、たまねぎ、●レーズン、にんにく、しょうが、あおのり	
		17.8				
		1.3				
27 火	ごはん カレーの磯辺揚げ 白菜のおかか和え みそ汁 (大根・油揚げ・わかめ)	385.7				牛乳 あべかわマカロニ
		17.5	米、●マカロニ、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、かれい、みそ、●きな粉、油揚げ、かつお節	はくさい、だいごん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、●レーズン、にんにく、しょうが、わかめ、あおのり	
		9.6				
		1.2				
28 水	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 じゃこサラダ みそ汁 (もやし・お麩・あさつき)	455.9				牛乳 ピザトースト
		19.5	米、●食パン、油、片栗粉、麩、三温糖	●牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、●チーズ、しらす干し、●ハム	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、●たまねぎ、パプリカ、にら、あさつき、●ピーマン	
		14.1				
		2.1				
29 木	五目あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 黄桃缶	403.3				牛乳 ツナおかかごはん
		14.1	焼きそばめん、さつまいも、●米、三温糖、片栗粉、●油、油	●牛乳、豚もも肉、●ツナ缶、●かつお節	もも、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、●ねぎ、レモン	
		9.2				
		0.9				
30 金	グリーンピースごはん さわらのみそ煮 ちくわ入りサラダ すまし汁 (ほうれん草・わかめ・あさつき)	495.9				牛乳 いちご蒸しパン
		17.8	米、●小麦粉、砂糖、油、●油、●三温糖	●牛乳、さわか、ちくわ、みそ	もやし、だいごん、ほうれんそう、●いちごジャム、にんじん、グリーンピース、ねぎ、しょうが、わかめ	
		13.7				
		1.4				
31 土	スタミナ丼 春雨サラダ ワンタンスープ	419.3				牛乳 菓子 (市販品)
		17.2	米、ワンタンの皮、はるさめ、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、ハム	だいごん、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、にら、きゅうり、わかめ、えのきだけ、にんにく	
		12.9				
		2.0				

※給食栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

