

5月 献立表 乳児・長時間

2025 年 5 月

へきなんこども園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|---------|---|-----------------------------------|---|--|---|--|--|
| | 昼食 | おやつ (〇朝おやつ⑤昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 | |
| 1 木 | 食パン 魚の揚げ煮 ポパイサラダ 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳 | 〇ハイチーズ ⑤バームクーヘン ◎牛乳 | 赤魚、ツナ缶、調製豆乳、生クリーム、牛乳、スキムミルク | しょうが、ほうれんそう、コーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム、ぶなしめじ | 食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、スパゲッティ、じゃがいも | こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、ハイチーズ、バームクーヘン | エネルギー 632kcal たんぱく質 27.7g 脂質 27.7g 炭水化物 76.3g 塩分 2.7g |
| 2 金 | 七分付き玄米 こいのぼりハンバーグ 温野菜サラダ 白菜のみそ汁 お茶 | 〇しるこスティック ◎アスパラビスケット ◎牛乳 | 豚ひき肉、卵、おから、油揚げ、削り節、牛乳 | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、はくさい、だいこん、乾燥わかめ、えのきたけ | 七分つき米、パン粉、三温糖、かたくり粉、アスパラガスビスケット | こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、麦茶、しるこスティック | エネルギー 481kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.6g 炭水化物 65.0g 塩分 1.6g |
| 7 水 | 新玉たっぷりミートスパゲティー せん野菜サラダ 牛乳 | 〇たべっ子どうぶつ ◎あべかわ ◎牛乳 | 豚ひき肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳、木綿豆腐、きな粉 | たまねぎ、にんじん、パセリ、だいこん、きゅうり、みずな、梅びしお | スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、たべっ子どうぶつ、白玉粉、マカロニ、三温糖 | トマトピューレー、トマトケチャップ、マヨネーズ、食塩 | エネルギー 663kcal たんぱく質 29.1g 脂質 29.4g 炭水化物 81.8g 塩分 1.8g |
| 8 木 | 七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き なめこのみそ汁 お茶 | 〇みりん揚げ ◎自然の恵みドーナツ ◎牛乳 | 豚もも肉、豚レバー、木綿豆腐、削り節、牛乳 | たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、なす、なめこ、だいずもやし、葉ねぎ | 七分つき米、さといも | こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、みりん揚げ、自然の恵みドーナツ | エネルギー 552kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.6g 炭水化物 75.9g 塩分 1.3g |
| 9 金 | 中華丼 パンサンスー お茶 | 〇アスパラビスケット ◎薄皮クリームパン ◎牛乳 | 豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳 | しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、コーン缶 | うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、アスパラガスビスケット、薄皮クリームパン | 中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶 | エネルギー 457kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.7g 炭水化物 70.7g 塩分 1.7g |
| 10 土 | 焼きうどん(土) ポテトサラダ(土) 牛乳 | 〇バームクーヘン ◎さつま芋スティックパン | 豚もも肉、牛乳 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり | うどん、じゃがいも、さつま芋スティックパン | こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、バームクーヘン | エネルギー 371kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.0g 炭水化物 55.1g 塩分 2.1g |
| 12 月 | 五目ご飯 いわしの紅葉おろし煮 キャベツとツナの和え物 豚汁 お茶 | 〇ハイチーズ ◎パタースティックパン ◎牛乳 | 鶏もも肉、油揚げ、削り節、いわしの紅葉おろし煮、ツナ缶、豚もも肉、厚揚げ、牛乳 | ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、みずな、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ | 七分つき米、板こんにゃく、さといも、パタースティックパン | こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ハイチーズ | エネルギー 528kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.0g 炭水化物 72.8g 塩分 1.6g |
| 13 火 | 食パン ささみのフィンガーフライ ごぼうサラダ トマト 野菜スープ 牛乳 | 〇ぱりんこ ◎かっぱえびせん ◎牛乳 | 鶏ささみ、卵、パルメザンチーズ、ツナ缶、ベーコン、牛乳 | ごぼう、にんじん、きゅうり、みずな、コーン缶、トマト、キャベツ、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、だいこん | 食パン、薄力粉、パン粉、サラダ油 | ウスターソース、マヨネーズ、コンソメ、ぱりんこ、かっぱえびせん | エネルギー 633kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.0g 炭水化物 73.1g 塩分 10.5g |
| 14 水 | わかめご飯 魚の磯辺揚げ 筑前煮 里芋のみそ汁 お茶 | 〇味しらべ ◎カステラ ◎牛乳 | ホキ、鶏もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳 | しょうが、あおのり、れんこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、なす、ぶなしめじ、えのきたけ、葉ねぎ、乾燥わかめ | うるち米、かたくり粉、炒め油、さといも、上白糖、カステラ | わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、清酒、戻し汁、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶、味しらべ | エネルギー 640kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.3g 炭水化物 102.1g 塩分 2.3g |
| 15 木 | マーボー丼 春雨サラダ お茶 | 〇しるこスティック ◎さつま芋とチーズのケーキ ◎牛乳 | 木綿豆腐、豚もも肉、高野豆腐、ロースハム、クリームチーズ、卵、コンデンスミルク、スキムミルク、牛乳 | なす、れんこん、葉ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、コーン缶 | うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、さつまいも、マーガリン、薄力粉 | 米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、しるこスティック、ベーキングパウダー、バニラエッセンス | エネルギー 498kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.8g 炭水化物 74.5g 塩分 2.9g |
| 16 金 | 親子うどん ちくわの磯辺揚げ お茶 | 〇ココナッツサブレ ◎アメリカンドッグ ◎牛乳 | 鶏もも肉、油揚げ、なると、卵、削り節、焼き竹輪、牛乳 | 葉ねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、あおのり | うどん、薄力粉、揚げ油、ココナッツサブレ | こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、アメリカンドッグ | エネルギー 513kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.7g 炭水化物 69.2g 塩分 3.7g |
| 17 土 | 焼きそば(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳 | 〇自然の恵みドーナツ ◎薄皮あんぱん | 豚もも肉、牛乳 | キャベツ、だいずもやし、にんじん、青ピーマン、きゅうり | 蒸し中華めん、さつまいも、薄皮つぶあんぱん | ウスターソース、マヨネーズ、自然の恵みドーナツ | エネルギー 414kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.9g 炭水化物 44.6g 塩分 1.1g |
| 19 月 | 超熟ロールパン ボークストロガノフ スパゲティサラダ 牛乳 | 〇たべっ子どうぶつ ◎きな粉ウエハース ◎牛乳 | 豚もも肉、生クリーム、牛乳、スキムミルク、ツナ缶、焼き竹輪 | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、みずな | 超熟ロールパン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、スパゲッティ、たべっ子どうぶつ | トマトピューレー、コンソメ、トマトケチャップ、マヨネーズ、きな粉ウエハース | エネルギー 509kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.8g 炭水化物 59.3g 塩分 2.1g |
| 20 火 | 食パン レバーのかりん揚げ パンプキンサラダ トマト コーンスープ 牛乳 | 〇かっぱえびせん ◎するめ ◎一口チーズ ◎牛乳 | 豚レバー、牛乳、豆乳、生クリーム、一口チーズ | しょうが、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、コーン缶、たまねぎ、パセリ | 食パン、かたくり粉、揚げ油、さつまいも、すりごま、じゃがいも、するめ | おろしにんにく、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、かっぱえびせん | エネルギー 607kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.5g 炭水化物 68.6g 塩分 2.4g |

| | | | | | | | |
|----|--|------------------------------------|--|--|---|---|---|
| 21 | タコライス マセドアンサラダ バナナ 牛乳 | ○みりん揚げ ◎ポップコーン ◎牛乳 | 豚ひき肉、パルメザンチー ズ、プロセスチーズ、牛乳 | たまねぎ、キャベツ、トマ ト、しょうが、にんにく、か ぼちゃ、きゅうり、コーン 缶、バナナ | うるち米、じゃがいも、さつ まいも、とうもろこし玄穀、 サラダ油 | トマトケチャップ、カ レー粉、ウスターソー ス、マヨネーズ、みり ん揚げ、食塩 | エネルギー 638kcal たんぱく質 24.7g 脂質 24.5g 炭水化物 90.0g 塩分 1.7g |
| 22 | 豚肉の柳川風丼 キャベツとしらすの和え物 お茶 | ○ハイチーズ ◎バター小豆スティッ クパン ◎牛乳 | 豚もも肉、卵、厚揚げ、高 野豆腐、削り節、しらす干 し、牛乳 | たまねぎ、にんじん、葉ね ぎ、ごぼう、糸みつば、刻 みのり、キャベツ、きゅう り、コーン缶 | うるち米、三温糖、ごま油 | こいくちしょうゆ、清 酒、穀物酢、麦茶、ハ イチーズ、バター小豆 スティックパン | エネルギー 504kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.4g 炭水化物 74.9g 塩分 1.4g |
| 23 | 超熟ロールパン 魚のフライオーロラソース ごぼうサラダ チキンスープ 牛乳 | ○ハーベスト ◎ロールケーキ ◎牛乳 | ホキ、卵、ツナ缶、鶏もも 肉、牛乳 | ごぼう、にんじん、きゅう り、みずな、コーン缶、か ぼちゃ、たまねぎ、パセリ | 超熟ロールパン、薄力 粉、パン粉、揚げ油 | トマトケチャップ、マヨ ネーズ、コンソメ、 ハーベスト、ロール ケーキ | エネルギー 623kcal たんぱく質 26.3g 脂質 30.8g 炭水化物 68.8g 塩分 1.9g |
| 24 | ナポリタンスバゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳 | ○セブーレ ◎スティックパン | ウインナーソーセージ、牛 乳 | にんじん、たまねぎ、青 ピーマン、きゅうり | スバゲッティ、オリーブ油、 さつまいも、スティックパン | トマトケチャップ、マヨ ネーズ、セブーレ | エネルギー 494kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.7g 炭水化物 71.9g 塩分 1.3g |
| 26 | 食パン 鶏肉のアップルソースがけ ブロッコリーサラダ カレースープ 牛乳 | ○しるこスティック ◎ホットケーキ ◎牛乳 | 鶏もも肉、ウインナーソー セージ、牛乳、卵、きな粉 | りんご、たまねぎ、にんに く、ブロッコリー、コーン 缶、ヤングコーン、きゅう り、かぼちゃ、にんじん、 パセリ、オレンジマーマ レード | 食パン、かたくり粉、三温 糖、揚げ油、薄力粉、マー ガリン、メープルシロップ | こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、カレールウ、 ブイオン、しるこス ティック、ベーキング パウダー、バニラエッ センス | エネルギー 673kcal たんぱく質 28.5g 脂質 32.6g 炭水化物 75.4g 塩分 2.5g |
| 27 | 七分付き玄米 おかかふりかけ さばのみぞれ煮 きゅうりの梅マヨ和え 白菜のみそ汁 お茶 | ○ハイチーズ ◎コーンフレーク | さばのみぞれ煮、鶏ささ み、削り節、油揚げ、牛乳 | おかかふりかけ、きゅう り、梅びしお、はくさい、だ いこん、乾燥わかめ、えの きたけ | 七分つき米、コーンフレ ーク、フルーツグラノーラ | マヨネーズ、米みそ、 麦茶、ハイチーズ | エネルギー 456kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.3g 炭水化物 66.9g 塩分 2.1g |
| 28 | キッズビビンバ キャベツの中華風サラダ お茶 | ○味しらべ ◎ココナッツサブレ ◎牛乳 | 豚ひき肉、牛乳 | 葉ねぎ、しょうが、にんに く、だいずもやし、にんじ ん、ほうれんそう、キャベ ツ、きゅうり、ヤングコー ン、みずな | うるち米、ごま油、サラダ 油、ココナッツサブレ | 清酒、焼き肉のたれ、 こいくちしょうゆ、ごま ドレッシング、麦茶、 味しらべ | エネルギー 554kcal たんぱく質 20.0g 脂質 24.6g 炭水化物 68.3g 塩分 1.2g |
| 29 | 超熟ロールパン 豆腐の真砂揚げ やみつぎきゅうり コロコロスープ 牛乳 | ○セブーレ ◎バナナケーキ ◎牛乳 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、さく らえび、しらす干し、卵、牛 乳、コンデンスミルク、ス キムミルク | にんじん、葉ねぎ、きゅう り、たまねぎ、パセリ、バ ナナ | 超熟ロールパン、すりご ま、かたくり粉、揚げ油、 ごま油、じゃがいも、薄力 粉、三温糖、マーガリン、 食塩不使用バター | こいくちしょうゆ、鶏が らだし、コンソメ、セ ブーレ、ベーキングパ ウダー | エネルギー 524kcal たんぱく質 22.9g 脂質 25.8g 炭水化物 59.5g 塩分 2.5g |
| 30 | | ○ココナッツサブレ ◎ビスコ ◎牛乳 | 牛乳 | | ココナッツサブレ | ビスコ | エネルギー 160kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.9g 炭水化物 16.6g 塩分 0.2g |
| 31 | ハヤシライス(土) コールスローサラダ(土) 牛乳 | ○ぱりんこ ◎薄皮クリームパン | 豚もも肉、牛乳 | にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、キャベツ、 きゅうり、レーズン | うるち米、じゃがいも、三 温糖、サラダ油、薄皮ク リームパン | ハヤシルウ、穀物 酢、食塩、ぱりんこ | エネルギー 459kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.2g 炭水化物 70.4g 塩分 2.0g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です