

## 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 (○朝おやつ○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 ボパイサラダ 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	○ハイチーズ ○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、チンドングサイ、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	こいくちしようゆ、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	○しるこステイック ○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、えのきだけ	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	こいくちしようゆ、本みりん、食塩、米みそ、麦茶、しるこステイック	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ッティー <sup>せん</sup> 野菜サラダ 牛乳	○たべっ子どうぶつ ○あべかわ ○牛乳	豚ひき肉、バルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳、木綿豆腐、きな粉	たまねぎ、にんじん、バセリ、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	○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、だいすもやし、葉ねぎ	七分つき米、さといも	こいくちしようゆ、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 <sup>お</sup> 茶	○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、チングンサイ、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、こいくちしようゆ、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) ホテサラダ(土) 牛乳	○バームクーヘン ○さつま芋ステイックパン	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、さつま芋ステイックパン	こいくちしようゆ、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	○ハイチーズ ○バ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、バタースティックパン	こいくちしようゆ、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	○ぱりんこ ○かっぱえびせん ○牛乳	鶏ささみ、卵、バルメザンチーズ、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、チングンサイ、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	○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、えのきだけ、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、こいくちしようゆ、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	○しるこステイック ○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、クリムチーズ、卵、コンデンスマilk、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、こいくちしようゆ、穀物酢、麦茶、しるこステイック、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	○ココナッツサフレ ○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、ココナッツサフレ	こいくちようゆ、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) スイートポテサラダ(土) 牛乳	○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、だいすもやし、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 ポークストロガノフ スパゲティサラダ 牛乳	○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	○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、かほちや、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、こいくちしようゆ、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 水	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 木	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 金	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 土	ナポリタンスパゲティ(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	ワ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	スパゲッティ、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 月	食パン 鶏肉のアップルソースがけ プロッコリーサラダ 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、ワ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、プロッコリー、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、ブイヨン、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 火	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 白菜のみぞ汁 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、えのきだけ	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 水	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、しうが、にんにく、だいじもやし、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、ごまだれッシング、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 木	超熟ロールパン 豆腐の真砂揚げ やみつききゅうり 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、コンデンスマイルク、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 金		○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 土	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・昼おやつの合計です