

5月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼 児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	ごはん 厚揚げのみそ炒め 揚げ餃子 海藻サラダ レタスの中華スープ	スイートパンプキン牛乳	499	19.6	15.7	1.5
2	金	ちまき風おにぎり 豆腐ハンバーグ もやしのナムル かんぴょうのみそ汁	クッキー（ココア・セサミ）牛乳	541	21.4	19.1	2.1
7	水	ごはん はんぺんフライ キャベツソテー シルバーサラダ みかん缶 牛乳	牛乳もち せんべい 麦茶	562	18.3	16.7	1.4
8	木	ごはん 鶏の照り焼き きんぴられんこん チーズポテトサラダ トマト 高野豆腐のみそ汁	マシュマロサンドク ラッカー 牛乳	535	22.6	17.5	2.0
9	金	ごはん フライドフィッシュ ポークビーンズ こまつなサラダ 根菜とウインナーのスープ	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	531	20.8	14.3	1.5
10	土	ソース焼きそば 肉団子 黄桃缶 牛乳	おかし ジュース	566	19.9	20.8	1.6
12	月	ごはん チャブチェ かぼちゃのいとこ煮 切り干し大根サラダ 牛乳	フライドポテト 麦茶	580	19.0	20.7	1.0
13	火	ごはん 鶏のねぎみそ焼き がんものみぞれ煮 ブロッコリーのゴマ風味和え ひじきとわかめのすまし汁	きな粉トースト 牛乳	581	26.0	22.0	2.3
14	水	和風スパゲティ ミニオムレツ ほうれん草サラダ 牛乳	たけのこごはんおにぎり 麦茶	553	23.3	16.6	2.0
15	木	ごはん もろの竜田揚げ さつまいもレモン煮 レンコンサラダ けんちん汁	セサミマドレーヌ 牛乳	605	20.9	23.5	1.6
16	金	ごはん 家常豆腐 しゅうまい キャベツの中華ごま和え パナナ 中華コーンスープ	いちごプリン アスバラビスケット 麦茶	518	20.4	14.5	1.4
17	土	豚汁うどん 魚河岸揚げ煮 みかん缶 牛乳	チーズドック 麦茶	508	20.0	22.8	2.2
19	月	ごはん たらの菜種焼 肉じゃが こまつなのおかか和え なめこのみそ汁	アメリカンドッグ 牛乳	501	26.0	17.7	2.1
20	火	ごはん 鶏肉の梅煮 ビーフン野菜ソテー キャベツのツナマヨ和え グレープフルーツビー 牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	564	31.1	19.1	1.3
21	水	ごはん 厚揚げ田楽 さつまいもの天ぷら 納豆和え にら玉みそ汁	たまご蒸しパン 牛乳	560	21.9	20.5	1.5
22	木	ツナカレー ミートボール じゃこサラダ 牛乳	ケーキ パイン缶 麦茶	591	24.1	20.1	2.0
23	金	食パン きのことハンバーグ カレー粉ふき芋 ブロッコリーチーズサラダ キャベツのクリームスープ	ひじきいなり 麦茶	515	24.1	18.4	2.0
24	土	みそラーメン しゅうまい パナナ 牛乳	青りんごゼリー ビスコ 麦茶	501	19.0	15.9	1.7
26	月	ごはん 豆腐の変わり揚げ ひじき煮 スパゲティサラダ きのこと青菜のみそ汁	フルーツコーンフレーク 麦茶	532	18.2	14.5	2.0
27	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃがいものそぼろ煮 浅漬け 大根のみそ汁	おからガトーショコラ 牛乳	551	21.9	17.8	2.3
28	水	ごはん 豚肉と大根の煮物 しらたきのおかか炒め もやしとカニカマのごまマヨ和え オレンジ 牛乳	お好み焼き 麦茶	511	20.9	18.3	1.5
29	木	ごはん 鯖の西京焼き けんちん炒め さつまいもサラダ トマト ほうれん草のすまし汁	ベリーマフィン 牛乳	577	24.1	20.3	1.7
30	金	ハヤシライス 味付けたまご 水菜のサラダ 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	557	29.4	17.7	1.8
31	土	鶏きのこうどん 厚揚げのみぞれ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	おかし ジュース	512	18.7	19.1	1.5
			5月平均 (土曜日除く)	548	22.7	18.3	1.8

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
※ 令和7年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：560kcalタンパク質：22g）