

令和7年 5月 献立表

3才未滿児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食事	午前おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(木)	しるこサンド	ご飯、厚揚げと豚肉のみそ煮 ほうれん草のナムル	牛乳、ぱりりんこ	生揚げ、豚肉、かつお餅のみそ牛乳	しるこサンド、米・精白米はるさめ、三温糖、ごま油、すりごま、せんべい	たまねぎにんにく、グリーンピース、ほうれん草、もやし、コンパイク	454kcal 17.2g 17.8g
2(金)	ハッピーターン	七分つき玄米、ゆで豚の変わりソースかけ、みそ汁	牛乳、青のりせんべい	豚も肉、生揚げ、かつお餅のみそ牛乳	せんべい、米・七分つき玄米、ヨーグルト、三温糖、すりごま、じゃがいも	レタス、トマト、チンゲンサイ、たまねぎ	450kcal 18.0g 17.0g
3(土)	憲法記念日						
4(日)	みどりの日						
5(月)	こどもの日						
6(火)	振替休日						
7(水)	たべっこどうぶつ	タコライス、ポテトとウィンナーのスープ、オレンジ	牛乳、かつぱえびせん	豚も肉、生揚げ、粉チーズ、ウィンナー、牛乳	米・精白米、塩じゃがいも、かつぱえびせん	たまねぎ、レタス、トマト、にんにく、チューブ、しょうが、チンゲンサイ、キャベツ、みか、いちじく	400kcal 14.2g 12.1g
8(木)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめ、中華サラダ	牛乳、バナナ うす焼サラダ	ハイトチーズ、木綿豆腐、厚き肉、ハム、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かつお粉、はるさめ	バナナ、しょうが、チンゲンサイ、にんにく、チューブ、きゅうり、みか、バナナ	460kcal 17.8g 14.7g
9(金)	カルシウムせんべい	全粒粉入り食パン、揚げ魚のレモン風味 スープヌードル、やみつききゅうり、トマト、牛乳	♡バナナヨーグルト	白身魚、ペコ、牛乳、プレーンヨーグルト	カラシム、せんべい、全粒粉入り食パン、かつお粉、油、三温糖、マヨネーズ、ごま油、すりごま	ポテト、レモン、たまねぎ、にんにく、チンゲンサイ、きゅうり、トマト	274kcal 11.2g 10.8g
10(土)	まめびよ	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚も肉、皮なし、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、塩、せんべい	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんにく、グリーンピース、スライス、大根	429kcal 17.2g 12.6g
11(日)							
12(月)	たまごボーロ	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳、オレンジ 味しらべ	むきえび、冷凍、豚も肉、皮なし、糸大根、牛乳	たまごボーロ、米・精白米、ごま油、三温糖、かつお粉、さつまいも、せんべい	はるさめ、たまねぎ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、にんにく、チューブ、マヨネーズ	411kcal 16.2g 8.2g
13(火)	チーズ	イングリッシュマフィン、鶏ささみの味付け天ぷら 野菜スープ、金平ごぼう、トマト、牛乳	粒あんデニッシュ	ハイトチーズ、鶏ささみ、ベーコン、牛乳	イングリッシュマフィン、小麦粉、かつお粉、油、じゃがいも、ごま油、三温糖、すりごま	ねむし、しょうが、チューブ、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、ごぼう、いんげん、トマト	317kcal 14.9g 11.3g
14(水)	星たべよ	たきこみわかめ、五色野菜煮、厚揚げのみそ汁	牛乳 ♡フライドさつま芋	豚も肉、赤肉、生揚げ、かつわかめ、かつお餅のみそ牛乳	せんべい、米・精白米、じゃがいも、三温糖、さつま芋	にんにく、ごぼう、いんげん、しめじ、ほうれん草、うなぎ、たまねぎ	502kcal 18.0g 13.0g
15(木)	スティック人参	ナポリタンス、パゲッティ、季節のサラダ、ヤクルト	牛乳、ビスコ	ウインナー、豚肉、ヤクルト、牛乳	スナゲツ、油、フレンチドレッシング、スナック	にんにく、たまねぎ、ピーマン、ニンジン、ポテト、マヨネーズ、パセリ、豚、キャベツ、きゅうり、ほうろく、スナック、グリーンパイク	444kcal 15.5g 13.0g
16(金)	ブリッツ	食パン、魚のチーズのせ、南瓜のスープ、トマト、牛乳	♡ポップコーン	白身魚、うけるチーズ、豚も肉、牛乳	ブリッツ、食パン、マヨネーズ、ポップコーン	のき、たまねぎ、にんにく、ピーマン、かつぱえび、キャベツ、ねむし	230kcal 11.6g 8.8g
17(土)	まめびよ	ブルコギ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚も肉、スー、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、せんべい	チンゲンサイ、たまねぎ、にんにく、切り干し大根	479kcal 16.9g 15.6g
18(日)							
19(月)	マリービスケット	カレーライス、ゆで野菜サラダ、オレンジ	牛乳 ♡バナナケーキ	豚肉、ハム、牛乳、赤肉	ビスケット、米・精白米、麦じゃがいも、油、和風ドレッシング、三温糖、マヨネーズ、グリーンパイク	たまねぎ、にんにく、ニンジン、ポテト、カラフル、キャベツ、グリーンパイク、グリーンパイク、しらす、大根	499kcal 15.6g 15.8g
20(火)	ベジたべる	白い食卓ロールパン、豆腐団子、いんげんのおかか和え、コロコロスープ、牛乳	雪の宿	焼き豆腐、干ししいたけ、あじのり、しらす干し、かつお餅、ペコ、牛乳	べたべた、和風、いんげん、食卓ロールパン、かつお粉、油、じゃがいも、せんべい	干ししいたけ、にんにく、ねむし、いんげん、たまねぎ、パセリ、ねむし	311kcal 11.5g 10.0g
21(水)	チーズ	バターロールパン、野菜コロッケ カレースープ、せん野菜、牛乳	クロロールパン	ハイトチーズ、木綿豆腐、厚き肉、牛乳	バターロールパン、野菜コロッケ、じゃがいも、油、和風ドレッシング、クロロールパン	たまねぎ、にんにく、グリーンパイク、ウキャベツ、きゅうり	350kcal 14.2g 31.6g
22(木)	セブーレクッキー	親子丼、青菜ともやしのまよぼん和え	牛乳、♡フライドポテト スティックゼリー	豚も肉、かまぼこ、木綿豆腐、赤肉、かつお餅、牛乳	セブーレクッキー、米・精白米、三温糖、マヨネーズ、フライドポテト	たまねぎ、にんにく、干ししいたけ、大根、しめじ、ねむし、チンゲンサイ、キャベツ、パセリ	543kcal 17.7g 19.0g
23(金)	いかちびせんべい	ライ麦パン、魚の唐揚げ中華ソース、ワンタンスープ 切り干し大根のサラダ、牛乳	バナナ、サッポロポテト	白身魚、厚き肉、ハム、牛乳	いかちび、ライ麦パン、かつお粉、油、三温糖、マヨネーズ、サッポロポテト	チンゲンサイ、もやし、にんにく、切り干し大根、きゅうり、バナナ	233kcal 11.7g 10.9g
24(土)	まめびよ	チャーハン、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、厚き肉、ハム、あじのり、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、塩、せんべい	たまねぎ、にんにく、ピーマン、干ししいたけ、コンニャク	463kcal 17.0g 16.6g
25(日)							
26(月)	ぼたぼた焼き	七分つき玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	牛乳、ルヴァン	生揚げ、豚も肉、生揚げ、かまぼこ、かつお餅、牛乳	せんべい、米・七分つき玄米、生揚げ、じゃが芋、油、和風ドレッシング、麦、ビスケット	たまねぎ、にんにく、グリーンピース、ほうれん草、もやし、のき、たまねぎ	389kcal 16.2g 10.8g
27(火)	チーズ	バターロールパン、ユーリンチー、豆乳スープ きゅうりとコーンのサラダ、トマト、牛乳	おにぎりせんべい	ハイトチーズ、豚も肉、豚も肉、皮なし、牛乳、牛乳	バターロールパン、かつお粉、油、三温糖、マヨネーズ、きゅうり、油、和風ドレッシング、おにぎり、せんべい	しょうが、チューブ、おぼろ、はるさめ、たまねぎ、ニンジン、グリーンパイク、にんにく、ピーマン	385kcal 20.1g 34.6g
28(水)	プレーンヨーグルト	五目ごはん、豚汁、キャベツのツナサラダ マスカットゼリー	牛乳♡そらめえ びせんべい	プレーンヨーグルト、豚も肉、あじのり、あじ、かつお餅、豚肉、木綿豆腐、みそ、生牛乳	米・精白米、いんげん、ごま油、三温糖、マヨネーズ、すりごま、大根	ごぼう、にんにく、干ししいたけ、大根、しめじ、ねむし、キャベツ、きゅうり、コンニャク、さらまめ	463kcal 16.2g 14.2g
29(木)	アスパラガスビスケット	ちゃんぽんうどん、さつまいものそぼろあんかけ バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚肉、いか、えび、むき、厚き肉、牛乳	豚肉、小豆、かつお、ごま油、三温糖、さつまいも、油、大根、のき、みか、ドーナツ、大根	にんにく、たまねぎ、たまねぎ、にんにく、	399kcal 17.8g 12.6g
30(金)	揚げ一番	食パン、ポークビーンズ、ちくわの二色揚げ、牛乳	♡フルーツヨーグルト	大豆、豚も肉、ちくわ、おのり、牛乳、プレーンヨーグルト	せんべい、食パン、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉、かつお粉	たまねぎ、にんにく、ピーマン、パセリ、大根、いちじく、みか、バナナ	369kcal 17.8g 12.7g
31(土)	まめびよ	マーボー丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、木綿豆腐、豚も肉、ミニトマト、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かつお粉、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんにく、にん、ねむし、しょうが、チューブ	493kcal 20.0g 16.9g

月平均栄養価 エネルギー 406kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.8g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※28(水)は、そらまめの食育活動があります。