

献立表

令和7年5月

きたひだまり保育園

日曜	時間帯		献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				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	その他
1木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん キャベツの味噌汁 ぶりの煮魚 さつま芋の白和え ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
2金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぼちゃのスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	麦茶 鶏塩うどん		鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
7水	昼食	① ② ③ ④	カレーライス 切り干し大根としらすのサラダ 棒チーズ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ② ③	麦茶 フルーツ牛乳かん クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	パイン缶、寒天(粉)	麦茶
8木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚もも肉 鶏もも肉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 メープルケーキ	小麦粉、バター、三温糖、メープルシロップ	牛乳 牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
9金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 高野豆腐の味噌汁 カレイの野菜あんかけ 梅肉和え バナナ	米 油、米粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ(葉なし)、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 パンプキンサンド	牛乳 プルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン	
10土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 お麴ラスク さつま芋マッシュ	牛乳 焼麴、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 豆乳		
12月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん なめこと大根の味噌汁 肉豆腐 きゅうりとわかめの三杯酢 オレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 レーズンケーキ	牛乳 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
13火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん じゃが芋のスープ 鮭のパン粉焼き ほうれん草とエリンギのソテー グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 揚げパン	牛乳 デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳		
14水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん チンゲン菜の味噌汁 鶏肉の甘酢炒め さつま芋のコロコロサラダ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ツナの和風ペンネ	牛乳 ペンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
15木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぶのすまし汁 松風焼き キャベツとれんこんのサラダ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ(葉なし)、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 ポテトもち そら豆の塩ゆで	牛乳 じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
16金	昼食	① ② ③ ④	タンメン じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ボイルえんどう ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 じゃことチーズのおやき風	牛乳 米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油
17土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐のすまし汁 回鍋肉 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 バナナスコーン	牛乳 ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ	

日 曜	時間帯		献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	その他
				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	
19 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん キャベツの味噌汁 ぶりの煮魚 さつま芋の白和え ジュシーオレンジ	米 三温糖 さつま芋、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ブリ 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジュシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
20 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぼちゃのスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ベーコン 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① ②	麦茶 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	麦茶 かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩
21 水	昼食	① ② ③ ④	カレーライス 切り干し大根としらすのサラダ 棒チーズ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ② ③	麦茶 フルーツ牛乳かん クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	パイン缶、寒天(粉)	麦茶
22 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き ひじきのごま味噌サラダ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢
	午後おやつ	① ②	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー
23 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 高野豆腐の味噌汁 カレイの野菜あんかけ 梅肉和え バナナ	米 油、米粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ(葉なし)、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 パンプキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン	
24 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 お麴ラスク さつま芋マッシュ	焼麴、油、三温糖 さつま芋、三温糖	牛乳 豆乳		
26 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん なめこと大根の味噌汁 肉豆腐 きゅうりとわかめの三杯酢 オレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
27 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん じゃが芋のスープ 鮭のパン粉焼き ほうれん草とエリンギのソテー グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳		
28 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん チンゲン菜の味噌汁 鶏肉の甘酢炒め さつま芋のコロコロサラダ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
29 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん かぶのすまし汁 松風焼き キャベツとれんこんのサラダ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ(葉なし)、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩
	午後おやつ	① ② ③	牛乳 ポテトもち そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩
30 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 大根の味噌汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ 清見オレンジ	米 さつま芋 三温糖 じゃが芋、マヨドレ	油揚げ 鶏もも肉	大根、玉ねぎ にんにく、生姜 きゅうり、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
31 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐のすまし汁 回鍋肉 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ	

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	478kcal	20.6g	15.7g	542kcal	22.5g	16.1g