

5月 給食献立表

令和7年

日	曜	午前	屋 食	3 時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	木	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 ツナと野菜の和え物 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	豚小間・木綿豆腐・ツナ缶 油揚げ・みそ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・こまつな 大根・バナナ・塩昆布	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・殺物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 18.9 12.7 233 2.3 1.2
2日	金	飲み物 お菓子	ごはん こいのぼりハンバーグ お昼さまポテサラ スープ(キャベツ・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぶとクッキー	豚ひき肉・スキムミルク ヨーグルト・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・じゃがいも マヨレ・上白糖 ブルーベリージャム・薄力粉	たまねぎ・グリーンピース冷凍 にんじん・フロコリー・キャベツ	飲み物・食塩・水 トクチヤップ・殺物酢・コンソメ ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	501 16.8 18.8 226 1.6 0.8
17日	土	飲み物 お菓子	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) バナナ	牛乳 チーズと野菜の ごはんおやき	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン グリーンピース冷凍・にんじん バナナ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	482 16.1 11.2 189 1.4 1
19日	月	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね ひじきの炒り煮 みそ汁(切干大根・かぼちゃ) パイナップル缶	牛乳 キャラットミルクゼリー	鶏ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ・普通牛乳 ゼラチン・牛乳	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・コーン冷凍 切干しいんごん・かぼちゃ パイナップル缶詰	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	447 20.2 13.4 304 2.5 1.1
20日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のごま炒め ほうれんそうのおかか和え みそ汁(キャベツ・豆腐) オレンジ	牛乳 スコーン (ブルーベリージャム)	鶏もも・かつお削り節 納ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 ずり白ごま・薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・キャベツ オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 17.2 13.5 242 1.6 1.1
7日	水	飲み物 お菓子	鶏肉のトマトソースパゲティ かぼちゃのサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	鶏むね・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・パン粉 上白糖・マヨレ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース冷凍・にんじん・ひじき	飲み物・トクチヤップ しょうゆ・コンソメ・殺物酢 食塩・水・みりん・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	430 16.4 8.5 173 1.8 1.5
8日	木	飲み物 お菓子	ごはん なすとひき肉のみそ炒め ほうれんそうのおひたし すまし汁(わかめ・麩) カップヨーグルト	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	豚ひき肉・みそ かつお削り節・ヨーグルト 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 小町麩・薄力粉・黒砂糖 黒ごま	蒸しなす・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・カットわかめ	飲み物・みりん・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 16.8 14.2 316 4.9 1.1
9日	金	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 チンゲンサイとにんじんのソテー みそ汁(高野豆腐・さつまいも) オレンジ	牛乳 お麩のラスク	ぶり・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 さつまいも・小町麩 無塩バター	チンゲンサイ・にんじん オレンジ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	397 17 15.6 199 1.8 0.9
10日	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げのみそマヨ焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 じゃがいももち	豚ひき肉・厚揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・ごま油 マヨレ・じゃがいも かたくり粉・上白糖・調合油	にんじん・ピーマン・コーン冷凍 フロコリー・たまねぎ・カットわかめ バナナ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・みりん・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 16.5 16.7 248 2.4 1.5
12日	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス マカロニサラダ スープ(キャベツ・コーン) パイナップル缶	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	豚小間・普通牛乳・きな粉 調整豆乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・マカ マヨレ	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・キャベツ コーン冷凍 パイナップル缶詰	飲み物・水・コンソメ トクチヤップ・ウスターソース 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 17.2 16.1 195 1.9 1.5
13日	火	飲み物 お菓子	ごはん 納豆 ひじきと野菜入りたまご焼き にんじんのごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) オレンジ	牛乳 スノーボール	挽きわり納豆・卵・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ずり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき 切干しいんごん・オレンジ	飲み物・しょうゆ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	509 16.9 18.8 223 2.2 1
14日	水	飲み物 お菓子	食パン チリコンカン 茹でブロックソー スープ(こまつな・コーン) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ピラフ	豚ひき肉・大豆水煮 ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・食パン・調合油 マヨレ・上白糖 ブルーベリージャム・米	たまねぎ・にんじん・フロコリー こまつな・コーン冷凍 グリーンピース冷凍	飲み物・トクチヤップ ウスターソース おろしにんにく・水・コンソメ 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 22.9 19.3 233 2 1.6
15日	木	飲み物 お菓子	カオマンガイ風 ラーブウンセン(春雨の和え物) スープ(じゃがいも・にんじん) バナナ	牛乳 野菜ケーキ	鶏もも・普通牛乳・牛乳 スキムミルク	お菓子・米・ごま油 普通春雨・上白糖 じゃがいも・薄力粉 調合油	カットわかめ・トマト・きゅうり にんじん・バナナ・こまつな	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・料理酒・食塩 おろしにんにく・しょうが 殺物酢・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	498 16.7 13.4 222 1.4 1.6
16日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	ジョア 二色寒天	めかじき・高野豆腐・みそ ジョアマスカット・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも	大根・にんじん・グリーンピース冷凍 キャベツ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	飲み物・しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 16.7 10.3 277 6.1 0.9
21日	水	飲み物 お菓子	鶏肉のトマトソースパゲティ かぼちゃのサラダ スープ(じゃがいも・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	鶏むね・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・パン粉・調合油 上白糖・マヨレ じゃがいも・ピーチゼリー 米・白ごま	たまねぎ・かぼちゃ グリーンピース冷凍・にんじん・ひじき	飲み物・トクチヤップ しょうゆ・コンソメ・殺物酢 食塩・水・みりん・料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 16.3 8.5 172 1.8 1.5
22日	木	飲み物 お菓子	ごはん なすとひき肉のみそ炒め こまつなのおひたし すまし汁(わかめ・麩) カップヨーグルト	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	豚ひき肉・みそ かつお削り節・ヨーグルト 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 小町麩・薄力粉・黒砂糖 黒ごま	蒸しなす・たまねぎ・にんじん こまつな・カットわかめ	飲み物・みりん・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 16.4 14.2 336 5.4 1
30日	金	飲み物 お菓子	ごはん 魚の竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	牛乳 二色寒天	めかじき・高野豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも	大根・にんじん・グリーンピース冷凍 キャベツ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	飲み物・しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	427 17.3 13.8 242 1.7 0.9

※食べにくい食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

5月 給食献立表

令和7年

離乳食

日	曜	5~6ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	7~8ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	9~11ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1日	木	10倍がゆ 麩のペースト 大根のペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ 麩と野菜のとろ煮 たまねぎの軟らか煮		米・小町麩・かたくり粉	大根・にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 麩と野菜のみそ煮 たまねぎの軟らか煮 ★おかかかゆ	みそ・かつお削り節	米・小町麩・かたくり粉	大根・にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ
2日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト じゃがいものペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	アロココリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
17日	土	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮 ★にんじん入りかゆ	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ
19日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト たまねぎのペースト	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮 ★きな粉かゆ	鶏ひき肉・きな粉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ
20日	火	10倍がゆ 豆腐のペースト ほうれんそうのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	ほうれんそう・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★豆乳蒸しパン	絹ごし豆腐・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
7日	水	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つぶし	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮 ★ひじき入りかゆ	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・かぼちゃ・ひじき	水・だし・しょうゆ
8日	木	10倍がゆ 麩のペースト ほうれんそうのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	蒸しなす・たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮 ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	蒸しなす・たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
9日 23日	金	10倍がゆ カレーのペースト チンゲンサイのペースト にんじんのペースト	カレー	米・かたくり粉	チンゲンサイ・にんじん	水・だし	7倍がゆ カレーと野菜のほぐし煮 チンゲンサイの軟らか煮	カレー	米・さつまいも・かたくり粉	にんじん・チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ カレーと野菜のほぐし煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★豆乳ホットケーキ	カレー・調整豆乳	米・さつまいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
10日 24日	土	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮	鶏ひき肉	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮 ★みそおかかかゆ	鶏ひき肉・かつお削り節 みそ	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ
12日 26日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	キャベツ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★蒸しパン	絹ごし豆腐・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
13日 27日	火	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト じゃがいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
14日 28日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト たまねぎのペースト	絹ごし豆腐	米	アロココリー・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 ブロッコリーの軟らか煮	高野豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・こまつな・アロココリー	水・だし	5倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 ブロッコリーの軟らか煮 ★たまねぎ入りかゆ	高野豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・こまつな・アロココリー	水・だし・しょうゆ
15日 29日	木	10倍がゆ 麩のペースト トマトのペースト きゅうりのペースト		米・小町麩・かたくり粉	トマト・きゅうり	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ トマトの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	きゅうり・トマト	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ トマトの軟らか煮 ★こまつな入り蒸しパン	ささ身・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	きゅうり・トマト・こまつな	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
16日 30日	金	10倍がゆ カレーのペースト 大根のペースト にんじんのペースト	カレー	米・かたくり粉	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ カレーと野菜のほぐし煮 大根の軟らか煮	カレー	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ カレーと野菜のほぐし煮 大根の軟らか煮 ★きな粉かゆ	カレー・きな粉	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・大根	水・だし・しょうゆ
21日	水	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つぶし	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮 ★ひじき入りかゆ	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・かぼちゃ・ひじき	水・だし・しょうゆ
22日	木	10倍がゆ 麩のペースト こまつなのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	こまつな・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	蒸しなす・たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮 ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	蒸しなす・たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
31日	土	10倍がゆ 麩のペースト 大根のペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ 麩と野菜のとろ煮 たまねぎの軟らか煮		米・小町麩・かたくり粉	大根・にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 麩と野菜のみそ煮 たまねぎの軟らか煮 ★おかかかゆ	みそ・かつお削り節	米・小町麩・かたくり粉	大根・にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ

※食べない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。