

令和7年5月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、スコップコロッケ、コーンサラダ、野菜スープ、バナナ	食パン、じゃがいも、パン粉、なたね油、スイートコーン、上白糖	豚ひき肉、チーズブレッド	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、バナナ	塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	麦茶、塩昆布とおかかおにぎり	うるち米、いりごま、ごま油	かつお節	塩昆布	麦茶、こいくちしょうゆ
2 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チンジャオロース、チョコレートサラダ風、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、じゃがいも、上白糖、ごま油、いりごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	青ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布、カットわかめ、根深ねぎ、オレンジ	料理酒、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、酢、鳥がらだし、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	ソフトおせんべい	牛乳		
7 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豚肉とキャベツの炒め物、白菜のおかか和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、スイートコーン	豚肩ロース、かつお節、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、オレンジ	こいくちしょうゆ、中濃ソース、おろししょうが、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きなこ揚げパン	コッペパン、なたね油、上白糖	牛乳、きな粉		
8 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のコーンフレーク焼き、ブロッコリーソテー、すまし汁、フルーツポンチ	食パン、マヨネーズ、コーンフレーク、ごま油、スイートコーン缶	鶏もも肉、絹ごし豆腐	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ、うんしゅうみかん、もも缶、パイナップル	こいくちしょうゆ、塩、料理酒、コンソメ、かつおだし、サイダー
	午後おやつ	牛乳、こどもの日パフェ	上白糖、薄力粉、無塩バター、粉糖	牛乳、卵、生クリーム、卵黄		
9 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキン南蛮、ソース、ほうれん草のナムル、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、マヨネーズ、ごま油、いりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、パセリ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、オレンジ	塩、料理酒、酢、こいくちしょうゆ、水、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、じゃがいもガレット	じゃがいも、片栗粉	牛乳、チーズブレッド		
12 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークカレー、ほうれん草とひじきのごま和え、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、マヨネーズ、いりごま	豚肩ロース、黄大豆、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、おかひじきゆで、オレンジ	
	午後おやつ	麦茶、きな粉ヨーグルト		きな粉、ヨーグルト	バナナ	麦茶
13 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	和風スパゲッティ、青のりポテト、コンソメスープ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、なたね油、スイートコーン	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、刻みのり、あおのり、えのきたけ、ブロッコリー、バナナ	めんつゆ、こいくちしょうゆ、塩、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、ほうれん草マフィン	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	牛乳、卵	ほうれんそう	
14 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のごま照り焼き、キャベツのおかか和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、いりごま	しろさけ、かつお節、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、コロコロポテト	さつまいも、なたね油、無塩バター、上白糖	牛乳		本みりん
15 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、スコップコロッケ、コーンサラダ、野菜スープ、バナナ	食パン、じゃがいも、パン粉、なたね油、スイートコーン、上白糖	豚ひき肉、チーズブレッド	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、バナナ	塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	麦茶、塩昆布とおかかおにぎり	うるち米、いりごま、ごま油	かつお節	塩昆布	麦茶、こいくちしょうゆ
16 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チンジャオロース、チョコレートサラダ風、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、じゃがいも、上白糖、ごま油、いりごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	青ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、塩昆布、カットわかめ、根深ねぎ、オレンジ	料理酒、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、酢、鳥がらだし、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	ソフトおせんべい	牛乳		
19 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、豆腐サラダ、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、いりごま	黄大豆、豚ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、乾燥わかめ、きゅうり、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、人参ドーナツ	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐	にんじん	ベーキングパウダー
20 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	麻婆麺、中華風サラダ、みそ汁、バナナ	上白糖、ごま油、片栗粉、中華めん、いりごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏さきみ、油揚げ	根深ねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	こいくちしょうゆ、酢、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、マーブル蒸しパン	上白糖、なたね油	牛乳、卵		ベーキングパウダー、ビュアココア
21 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豚肉とキャベツの炒め物、白菜のおかか和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、スイートコーン	豚肩ロース、かつお節、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、オレンジ	こいくちしょうゆ、中濃ソース、おろししょうが、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きなこ揚げパン	コッペパン、なたね油、上白糖	牛乳、きな粉		
22 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のコーンフレーク焼き、ブロッコリーソテー、すまし汁、フルーツポンチ	食パン、マヨネーズ、コーンフレーク、ごま油、スイートコーン缶	鶏もも肉、絹ごし豆腐	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ、うんしゅうみかん、もも缶、パイナップル	こいくちしょうゆ、塩、料理酒、コンソメ、かつおだし、サイダー
	午後おやつ	牛乳、パフェ	上白糖、薄力粉、無塩バター、粉糖	牛乳、卵、生クリーム、卵黄		

23 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキン南蛮、ソース、ほうれん草のナムル、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、マヨネーズ、ごま油、いりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、パセリ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、オレンジ	塩、料理酒、酢、こいくちしょうゆ、水、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、じゃがいもガレット	じゃがいも、片栗粉	牛乳、チーズブレッド		
26 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークカレー、ほうれん草とひじきのごま和え、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレーウ、マヨネーズ、いりごま	豚肩ロース、黄大豆、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、おかひじきゆで、オレンジ	
	午後おやつ	麦茶、きな粉ヨーグルト		きな粉、ヨーグルト	バナナ	麦茶
27 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	和風スパゲッティ、青のりポテト、コンソメスープ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、なたね油、スイートコーン	鶏もも肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、刻みのり、あおのり、えのきたけ、ブロッコリー、バナナ	めんつゆ、こいくちしょうゆ、塩、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、ほうれん草マフィン	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	牛乳、卵	ほうれんそう	
28 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のごま照り焼き、キャベツのおかか和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、いりごま	しろさけ、かつお節、絹ごし豆腐、みそ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、コロコロポテト	さつまいも、なたね油、無塩バター、上白糖	牛乳		本みりん
29 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、スコップコロケ、コーンサラダ、野菜スープ、バナナ	食パン、じゃがいも、パン粉、なたね油、マヨネーズ、スイートコーン	豚ひき肉、チーズブレッド	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、バナナ	塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、塩昆布とおかかおにぎり	うるち米、いりごま、ごま油	牛乳、かつお節	塩昆布	こいくちしょうゆ
30 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チンジャオロース、チョレギサラダ風、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、じゃがいも、上白糖、ごま油、いりごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	青ピーマン、にんじん、キャベツ、おきゅうり、塩昆布、カットわかめ、根深ねぎ、オレンジ	料理酒、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、酢、鳥がらだし、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、せんべい	ソフトおせんべい	牛乳		

3歳以上児・平均エネルギー 495.4kcal/たんぱく質 20g/脂質 15.5g/塩分 1.4g
3歳未満児・平均エネルギー 429.7kcal/たんぱく質 17.2g/脂質 13.3g/塩分 1.2g