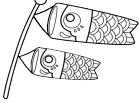


献立表



新年度がスタートして1か月が経ちました。給食では子どもたちにとって苦手な食材もあると思います。様々な食材を取り入れた毎日の給食を楽しい雰囲気です。味覚の幅を広げ、好きなものや食べたいものが増えていってくれたら良いなと思っております。



2025年5月 ※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

| 日付      | 献立                                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>( )は未満児          | 材 料 名                                                   |                                                    |                                                                  |                                       | 10時おやつ  | 3時おやつ              | 行事     |
|---------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|--------------------|--------|
|         |                                                           |                                          | 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                                                       | 調味料                                   |         |                    |        |
| 01<br>木 | 御飯<br>厚揚げの肉詰め<br>二色サラダ<br>味噌汁(きやべつ・人参)                    | 600.5(534.0)<br>22.5(22.2)<br>31.7(28.1) | 米、マヨネーズ<br>三温糖、油、片栗粉<br><br>小麦粉                         | 生揚げ、卵、米みそ<br>いか、かつお節、豆乳<br><br>豚ひき肉、豚肉<br>干しエビ     | ブロッコリー、カリフラワー<br>キャベツ、にんじん<br>ねぎ、しいたけ<br>しょうが、あおのり               | しょうゆ、みりん<br>和風だしの素<br><br>中濃ソース       | 豆乳      | お好み焼き              |        |
| 02<br>金 | 中華おこわ<br>ししゃもフライ<br>刻み昆布煮<br>すまし汁(ほうれん草・ふ)                | 743.3(622.8)<br>29.4(23.6)<br>30.4(25.0) | 米、もち米、油<br>三温糖、ごま油<br><br>小麦粉、焼き麴<br>パン粉、ホットケーキ粉        | 牛乳、ししゃも<br>つぶしあん、卵<br>さつま揚げ、かつお節<br><br>豚ひき肉       | キャベツ、にんじん<br>ほうれんそう、たけのこ<br>刻みこんぶ、干ししいたけ<br>りしりこんぶ、だいこん          | しょうゆ、本みりん<br>食塩、酢、和風だしの素<br><br>中濃ソース | 茹大根     | どら焼き<br>牛乳         |        |
| 07<br>水 | 和風タンメン<br>たまご焼き<br>バナナ                                    | 502.2(449.9)<br>16.1(16.0)<br>10.2(10.0) | 米、三温糖、ごま油、油<br><br>ゆでうどん                                | 卵、鶏もも肉<br>鶏がらスープ、豆乳<br><br>ベーコン                    | バナナ、キャベツ<br>ねぎ、チンゲンサイ<br>にんじん、黒きくらげ                              | しょうゆ、食塩、パセリ粉                          | 豆乳      | ベーコンチーズおにぎり        |        |
| 08<br>木 | 御飯<br>野菜とつくねの煮物<br>アスパラ入りサラダ<br>味噌汁(豆腐・わかめ)               | 407.8(355.8)<br>19.7(17.5)<br>12.4(11.4) | 米、片栗粉、砂糖<br>オリーブ油<br><br>強力粉、小麦粉                        | 牛乳、鶏ひき肉<br>木綿豆腐、米みそ<br>ツナ水煮缶、かつお節<br><br>ウインナー     | レタス、だいこん、人参<br>グリーンアスパラガス<br>しらたき、椎茸、玉葱<br>ピーマン、コーン、生姜<br>乾燥わかめ  | ケチャップ、しょうゆ<br>みりん、ドライイースト<br>食塩       | 茹人参     | ビザ<br>牛乳           |        |
| 09<br>金 | 麦御飯<br>酢豚<br>きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え<br>中華コンンスープ                  | 700.2(585.6)<br>23.2(19.6)<br>30.5(25.2) | 米、砂糖、片栗粉<br>マヨネーズ、油、押麦<br>三温糖、ごま、じゃが芋<br><br>ホットケーキ粉    | 牛乳、卵、バター、ちくわ<br><br>豚肉                             | たまねぎ、きゅうり<br>にんじん、ピーマン<br>たけのこ、しいたけ<br>コーン、あさつき<br>しょうが、レモン果汁    | 中華スープ、しょうゆ<br>ケチャップ、酢、食塩              | 蒸しじゃがいも | マドレーヌ<br>牛乳        |        |
| 10<br>土 | 焼きそば<br>野菜スープ                                             | 276.0(212.2)<br>10.1(7.9)<br>7.7(6.1)    | じゃがいも、油<br><br>焼きそば麺                                    | 豚肉                                                 | キャベツ、大豆もやし<br>コーン、にんじん<br>あおのり                                   | 食塩                                    |         |                    |        |
| 12<br>月 | 御飯(雑穀入り)<br>さわらのごま照り焼き<br>じゃがサラダ<br>味噌汁(厚揚げ・玉葱)           | 450.2(409.9)<br>19.0(18.1)<br>18.8(18.5) | 米、じゃがいも、油<br>ごま、オリーブ油<br><br>スパゲッティ                     | 牛乳、さわら<br>米みそ、生揚げ                                  | なばな、レタス<br>キャベツ、にんじん<br>塩こんぶ、たまねぎ<br>りしりこんぶ、にんにく                 | しょうゆ、みりん                              | 牛乳      | 菜の花と塩昆布の<br>スパゲッティ |        |
| 13<br>火 | 豚丼<br>きゅうりとしらすの酢の物<br>味噌汁(卵・ニラ)                           | 588.6(449.4)<br>18.5(14.7)<br>17.0(13.6) | 米、砂糖、三温糖、油<br><br><br>餃子の皮                              | 卵、米みそ<br><br>豚肉<br>しらす干し                           | たまねぎ、みかん缶<br>きゅうり、にら、わかめ<br>かんでん、だいこん                            | しょうゆ、酢、みりん<br>食塩、和風だしの素               | 茹大根     | みかん寒               | 一日園長   |
| 14<br>水 | 御飯<br>いり鶏<br>五目納豆<br>味噌汁(あおさのり・なめこ)                       | 563.4(486.7)<br>23.4(20.2)<br>18.4(15.5) | 米、油、三温糖<br>砂糖、じゃがいも<br><br>ホットケーキ粉                      | 牛乳、鶏もも肉<br>納豆、米みそ、卵<br>かつお節<br><br>しらす干し           | 人参、たけのこ、白滝<br>ごぼう、しいたけ、なめこ<br>こまつな、干しぶどう<br>だいこん、あおさ<br>りんご      | しょうゆ、みりん<br>めんつゆ、食塩                   | 蒸しじゃがいも | フルーツドーナツ<br>牛乳     |        |
| 15<br>木 | ロールパン<br>照り焼きハンバーグ<br>フライドポテト<br>野菜スープ                    | 577.1(472.7)<br>21.3(19.1)<br>19.5(16.5) | 米、じゃがいも、油<br>マヨネーズ、三温糖<br><br>ロールパン、パン粉                 | かつお節、豆乳<br><br>豚ひき肉                                | たまねぎ、ほうれんそう<br>コーン缶、レタス<br>レモン果汁、にんにく<br>しょうが<br>りんごジュース         | しょうゆ、食塩<br>みりん                        | 豆乳      | おかかおにぎり            |        |
| 16<br>金 | 御飯<br>焼きビーフン<br>まっくろくろすけサラダ<br>いんげんと玉葱のカレースープ             | 490.1(403.4)<br>18.5(15.1)<br>18.5(15.3) | 米、じゃがいも、ビーフン<br>マヨネーズ、油<br>三温糖、ごま油、片栗粉<br><br>餃子の皮      | チーズ、かつお節<br><br>豚肉、ウインナー<br>しらす干し                  | たまねぎ、もやし<br>いんげん、キャベツ<br>あさつき、ねぎ、にんじん<br>たけのこ、きゅうり<br>生姜、ひじき、椎茸  | しょうゆ、酢、食塩                             | 茹人参     | カルシウムせんべい          |        |
| 17<br>土 | 御飯<br>カレー<br>野菜スープ                                        | 384.5(297.8)<br>8.4(6.6)<br>10.8(8.7)    | 米、じゃがいも、油<br><br><br>スパゲティ                              | 豚肉                                                 | たまねぎ、にんじん<br>にんにく                                                | 食塩<br><br>カレールウ                       |         |                    |        |
| 19<br>月 | 御飯<br>鮭の香草パン粉焼き<br>五目豆煮<br>味噌汁(キャベツ・卵)                    | 590.3(531.9)<br>24.0(22.4)<br>24.7(23.6) | 米、マヨネーズ、オリーブ油<br>オートミール、三温糖<br>ごま、ざらめ糖、油<br><br>小麦粉、パン粉 | 牛乳、べにさけ、おから<br>卵、バター、だいず<br>米みそ                    | レタス、キャベツ<br>ごぼう、にんじん<br>しらたき、りしりこんぶ<br>にんにく、パセリ                  | しょうゆ、食塩<br>和風だしの素                     | 牛乳      | おからのクッキー           |        |
| 20<br>火 | 御飯<br>和風チキン<br>スパゲッティサラダ<br>味噌汁(たまねぎ・じゃが芋)                | 501.4(425.5)<br>21.3(18.3)<br>18.8(16.1) | 米、じゃがいも<br>三温糖、マヨネーズ<br><br>スパゲッティ、焼き麴                  | 牛乳、鶏もも肉<br>米みそ、バター<br><br>ハム                       | たまねぎ、レタス<br>きゅうり、にんじん                                            | 食塩                                    | 茹人参     | 麩ラスク<br>牛乳         |        |
| 21<br>水 | 麦御飯<br>カレー<br>かみかみサラダ<br>野菜スープ(セロリ・もやし)                   | 394.1(309.0)<br>11.3(9.0)<br>12.1(9.7)   | 米、じゃがいも<br>押麦、油<br><br>スパゲティ                            | ヨーグルト、ソフトサキイ<br><br>豚肉                             | たまねぎ、レタス、みかん<br>にんじん、きゅうり<br>バナナ、もやし、セロリー<br>にんにく、大根、コーン<br>もも   | 食塩<br><br>カレールウ                       | 茹大根     | フルーツヨーグルト          |        |
| 22<br>木 | かき玉うどん<br>ほうれん草と人参のお浸し<br>オレンジ                            | 477.7(422.1)<br>20.9(19.7)<br>10.6(10.1) | 米、油、三温糖<br>ごま油、ごま<br><br>ゆでうどん                          | 鶏肉、卵<br>かつお節、豆乳<br><br>しらす干し                       | ほうれんそう、オレンジ<br>たまねぎ、にんじん<br>ねぎ、しいたけ<br>あさつき                      | めんつゆ、しょうゆ<br>みりん                      | 豆乳      | じゃこ大豆おにぎり          | 引き渡し訓練 |
| 23<br>金 | たけのこごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>いんげんのゴマ和え<br>若竹汁                    | 629.5(514.0)<br>21.2(17.5)<br>24.3(19.0) | 米、三温糖、油<br>ごま、じゃがいも<br><br>ホットケーキ粉                      | 牛乳、米みそ、油揚げ<br>卵、かつお節<br><br>豚肉、ウインナー               | いんげん、キャベツ<br>たまねぎ、たけのこ<br>たけのこ、ピーマン<br>わかめ、人参、椎茸<br>あさつき、しょうが    | かつおだし汁、しょうゆ<br>みりん、和風だしの素             | 蒸しじゃがいも | アメリカンドッグ風<br>牛乳    |        |
| 24<br>土 | スパゲティ・ミートソース<br>野菜スープ                                     | 283.6(220.9)<br>11.7(9.2)<br>6.4(4.8)    | じゃがいも<br><br>スパゲティ                                      | 粉チーズ、バター<br><br>豚ひき肉                               | たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、パセリ                                            | ケチャップ、食塩                              |         |                    |        |
| 26<br>月 | 御飯<br>モーカ南蛮<br>ナムル風サラダ<br>味噌汁(油揚げ・大根)                     | 546.8(472.4)<br>20.8(17.6)<br>21.5(19.6) | 米、マヨネーズ、片栗粉<br>三温糖、オリーブ油、油<br>ごま油、黒ごま<br><br>小麦粉        | 牛乳、卵、木綿豆腐<br>米みそ、油揚げ<br><br>かにかま(アスカ)              | キャベツ、だいこん<br>レタス、たまねぎ<br>きゅうり、しょうが<br>にんにく、レモン果汁                 | しょうゆ、酢<br>みりん、食塩                      | 牛乳      | お豆腐パン              |        |
| 27<br>火 | ガーリックピラフ<br>チーズサラダ<br>チンゲン菜のスープ                           | 405.1(334.9)<br>8.8(7.4)<br>11.9(9.6)    | じゃがいも、米<br>マヨネーズ、油<br><br>小麦粉                           | ベーコン<br><br>豚肉                                     | レタス、玉葱、あおのり<br>キャベツ、きゅうり<br>チンゲンサイ、にんじん<br>コーン、ピーマン<br>にんにく、だいこん | コンソメ、食塩、パセリ粉<br><br>ウスターソース           | 茹大根     | お子様洋食              |        |
| 28<br>水 | 御飯<br>タンドリーチキン<br>小松菜ともやしの和え物<br>豆乳スープ                    | 575.1(474.9)<br>22.2(18.6)<br>14.4(12.1) | 米、じゃがいも、三温糖<br>砂糖、ごま油<br><br>小麦粉                        | 鶏もも肉、豆乳<br>ヨーグルト、鶏ひき肉<br>バター<br><br>ベーコン           | こまつな、たまねぎ<br>レタス、もやし、にんじん<br>ねぎ、しょうが                             | ケチャップ、本みりん<br>しょうゆ、食塩<br>カレー粉         | 蒸しじゃがいも | とりそぼろおにぎり          |        |
| 29<br>木 | 御飯(雑穀入り)<br>花しゅうまい<br>中華スパゲティ・サラダ<br>バナナ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ) | 584.1(480.1)<br>19.5(18.4)<br>16.1(11.2) | 米、三温糖、片栗粉<br>ごま油、砂糖<br><br>コッペンパン、スパゲッティ<br>しゅうまいの皮     | 生クリーム、米みそ、豆乳<br><br>豚肉、ハム                          | 玉葱、バナナ<br>キャベツ、きゅうり<br>にんじん、わかめ<br>しょうが、こんぶ<br>もも                | しょうゆ、酢                                | 豆乳      | フルーツロール            | 誕生会    |
| 30<br>金 | 御飯<br>ボークビカタ<br>おからサラダ<br>ソーセージスープ                        | 657.3(544.7)<br>23.8(19.8)<br>32.9(27.1) | 米、じゃがいも<br>マヨネーズ、三温糖<br>油、片栗粉<br><br>小麦粉                | 牛乳、卵、おから、粉チーズ<br>豆乳、バター、練乳<br><br>豚肉、ハム<br>魚肉ソーセージ | レタス、たまねぎ<br>キャベツ、にんじん<br>きゅうり、パセリ                                | ケチャップ、食塩                              | 茹人参     | マーラー・カオ<br>牛乳      |        |
| 31<br>土 | 味噌ラーメン<br>蒸しじゃがいも                                         | 221.2(238.0)<br>9.2(9.4)<br>6.1(5.6)     | 油、ごま油、じゃがいも<br><br>中華麺                                  | 豚ひき肉                                               | もやし、キャベツ<br>にんじん、たまねぎ<br>ねぎ、にら                                   | しょうゆ、食塩                               |         |                    |        |

※献立は都合により変更する場合があります。 ※未満児は午前おやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。 ※以上児は状況に応じて麦茶を提供します。