



令和7年 5月献立表



大井・千代川こども園

| 日 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | | 栄養価 |
|---------|-----------|--------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 01 木 | 昼食 | 御飯 コーン焼き ほうれん草のお浸し みそ汁 | 白米(国産) 片栗粉、上新粉、油 | 豚ひき肉(宮崎) みそ、油揚げ いりこ | ほうれん草(ミャンマー) コーン(アメリカ)、しょうが(中国) もやし(静岡)、人参(長崎) ごぼう(北海道)、玉ねぎ(兵庫) | 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 153 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 ブルーチェ | | ブルーチェ(いちご) 牛乳 | | | |
| 02 金 | 昼食 | 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め おからサラダ すまし汁 | 白米(国産) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) | 豚もも肉(宮崎)、みそ おから(アメリカ) カットわかめ(中国) 木綿豆腐、油揚げ、いりこ | キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎) | 料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23.5 g カルシウム 144 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 ナポリタン | スパゲッティ、油 | ウインナー | 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、パセリ | ケチャップ、塩 | |
| 03 土 | 憲法記念日 | | | | | | |
| 04 日 | みどりの日 | | | | | | |
| 05 月 | こどもの日 | | | | | | |
| 06 火 | 振替休日 | | | | | | |
| 07 水 | 昼食 | 御飯 ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁 | 白米(国産) マヨネーズ(卵含む) | ハンバーグ(乳含む) 白ごま、みそ カットわかめ(中国) いりこ | ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) | ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.6 g カルシウム 292 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 ドーナツ | 油 ホットケーキミックス(乳含む) | 牛乳 木綿豆腐、たまご(香川) | | | |
| 08 木 | 昼食 | 御飯 コロケ スパゲティサラダ みそ汁 | 白米(国産) 油 スパゲッティ マヨネーズ(卵含む) | コロケ(乳含む) みそ、油揚げ いりこ | 人参(長崎)、ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫) | ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 446 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 87 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 カルピスゼリー | 砂糖 | カルピス(乳含む) | パイン缶(タイ) 粉末寒天 | | |
| 09 金 | 昼食 | ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ | 白米(国産)、油 フレンチ白ドレッシング | 豚もも肉(宮崎) ハム(卵乳含む) いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) オレンジ(オーストラリア) | ハヤシルー ケチャップ ウスターソース | エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.5 g カルシウム 259 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 いちごのショートブレッド | 小麦粉 砂糖 | 牛乳 無塩バター(乳含む) | いちごジャム | | |
| 10 土 | お弁当の日 | | | | | | |
| 12 月 | 昼食 | 御飯 メンチカツ ひじきサラダ みそ汁 | 白米(国産) 油 マヨネーズ(卵含む) | メンチカツ(乳含む) ひじき(三重県)、みそ 油揚げ いりこ | キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) ほうれん草(ミャンマー) | ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 261 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 手作りりんごゼリー | 砂糖 | 牛乳 | リンゴジュース 粉末寒天 | | |
| 13 火 | 昼食 | ビビンバ丼 春巻 スープ | 白米(国産)、砂糖 油 片栗粉 ごま油 | 豚ひき肉(宮崎) 春巻き(乳含む) カットわかめ(中国) 絹豆腐、いりこ | ほうれん草(ミャンマー) もやし(静岡) ねぎ(兵庫) 人参(長崎) | 濃口しょうゆ 料理酒 中華だしの素 塩 | エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 28.1 g カルシウム 267 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 きなこトースト | 砂糖 食パン(乳含む) | 牛乳、きなこ 無塩バター(乳含む) | | | |
| 14 水 | 昼食 | 御飯 鶏肉のてんぷら キャベツの磯和え みそ汁 | 白米(国産) 油、片栗粉、小麦粉 | 鶏むね肉(宮崎)、みそ 白ごま、青のり いりこ | キャベツ(愛知)、ほうれん草(ミャンマー) もやし(静岡)、えのき(長野) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) | 塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 81 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 マカロニスナック | マカロニ、油 | | | コンソメ | |
| 15 木 | 昼食 | 御飯 あじの照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁 | 白米(国産) 砂糖 | あじ(ニュージーランド) 油揚げ、カットわかめ(中国) 木綿豆腐、みそ いりこ | 切干大根(宮崎) グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、人参(長崎) | 料理酒 みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 5.1 g カルシウム 141 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 五平餅 | もち米(国産) 白米(国産)、三温糖 | みそ | | みりん | |
| 16 金 | 昼食 | 御飯 ユーリンチー 春雨サラダ コーンスープ | 白米(国産) 片栗粉、油、砂糖 春雨、ごま油 マヨネーズ(卵含む) | 鶏もも肉(宮崎) 牛乳 いりこ | もやし(静岡)、キャベツ(愛知) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ) | 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素 塩、料理酒、コンソメ ポタージュスープの素 | エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.9 g カルシウム 296 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 デコレーションケーキ | たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖 | 牛乳、たまご(香川) ホイップクリーム(乳含む) 無塩バター(乳含む) | パイン缶(タイ) | | |

*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。
また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

令和7年5月献立表



大井・千代川こども園

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | | 栄養価 |
|---------|-----------|---------------------------------------|--|---|---|---|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 17 土 | お弁当の日 | | | | | | |
| 19 月 | 昼食 | 御飯 白身魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁 | 白米(国産) 油 砂糖 タルタルソース(卵含む) | 白身魚フライ、みそ 木綿豆腐、ちくわ、白ごま 油揚げ いりこ | ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎) 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫) | 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 316 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 れもんケーキ | 砂糖 ホットケーキミックス(乳含む) | 牛乳 無塩バター(乳含む)、たまご(香川) | レモン果汁 | | |
| 20 火 | 昼食 | 御飯 鶏肉の照り焼き 焼きビーフン みそ汁 | 白米(国産) 砂糖 ピーフン、油、ごま油 | 鶏むね肉(宮崎) 豚もも肉(宮崎) 木綿豆腐、みそ いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) 人参(長崎)、ほうれん草(ミャンマー) | みりん、濃口しょうゆ 料理酒、中華だしの素 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 591 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 252 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 スティック揚げパン | 油、砂糖 食パン(乳含む) | 牛乳 | | | |
| 21 水 | 昼食 | 御飯 鶏むね肉の唐揚げ もやしのごま酢あえ みそ汁 | 白米(国産) 油、片栗粉 砂糖 | 鶏むね肉(宮崎) 白ごま みそ いりこ | しょうが(中国)、ほうれん草(ミャンマー) もやし(静岡)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎) 絹さや(中国) | 濃口しょうゆ、料理酒 酢、塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 494 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 315 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 クラッカー | クラッカー | | | | |
| 22 木 | 昼食 | 御飯 厚揚げ五目煮 キャベツとわかめのナムル みそ汁 | 白米(国産) ごま油、砂糖 | 豚もも肉(宮崎)、厚揚げ カットわかめ(中国) みそ、油揚げ いりこ | 大根(長崎)、玉ねぎ(兵庫) たけのこ(中国)、いんげん(タイ) キャベツ(愛知)、しょうが(中国) ごぼう(北海道)、しめじ(長野)、人参(長崎) | 濃口しょうゆ 中華だしの素、塩 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 191 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 プリン | | 牛乳 | | | プリンミックス |
| 23 金 | 昼食 | ロールパン ソース焼きそば 和風大根サラダ わかめスープ | ロールパン(乳含む) 焼きそば麺、油 | 豚もも肉(宮崎)、青のり 木綿豆腐 カットわかめ(中国) いりこ | キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) えのき(長野)、ねぎ(兵庫) | 焼きそばソース、塩 ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 118 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 おかかおにぎり | 白米(国産) | かつお節 | | | 濃口しょうゆ |
| 24 土 | お弁当の日 | | | | | | |
| 26 月 | 昼食 | 御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ みそ汁 | 白米(国産) 小麦粉、油、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵含む) | 鶏むね肉(宮崎) みそ、油揚げ いりこ | もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) 人参(長崎) | ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 261 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 蒸しパン | 砂糖 ホットケーキミックス(乳含む) | 牛乳 たまご(香川) | | | |
| 27 火 | 昼食 | 御飯 さけの甘みそ焼き 卵の花 すまし汁 | 白米(国産) 砂糖、ごま油 糸コンニャク | ピンクサーモン(ロシア) みそ、白ごま、ちくわ おから(アメリカ)、油揚げ 木綿豆腐、いりこ | しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ほうれん草(ミャンマー) | みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩 | エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 132 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 ボン菓子 | 砂糖 白米(国産) | | | | |
| 28 水 | 昼食 | 他人丼 千草和え みそ汁 | 白米(国産)、片栗粉 油、砂糖 | 豚もも肉(宮崎) 油揚げ、細切のり たまご(香川)、みそ いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) キャベツ(愛知) | みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 117 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 きのこスパゲティ | スパゲティ、油 | ベーコン(乳卵含む) 細切のり | 玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) えのき(長野) | 濃口しょうゆ、塩 | |
| 29 木 | 昼食 | 御飯 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 | 白米(国産) パン粉 砂糖 | 鶏むね肉(宮崎) 粉チーズ(乳含む) ちくわ 木綿豆腐、みそ、いりこ | ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) | 料理酒、塩 パセリ粉、こしょう 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 349 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 3.8 g カルシウム 142 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 水ようかん | 砂糖 | こしあん、粉末寒天 | | | 塩 |
| 30 金 | 昼食 | カレーライス キャベツのゆかり和え バナナ | 白米(国産) じゃが芋(北海道)、油 | 牛もも(オーストラリア) いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) キャベツ(愛知)、もやし(静岡) グリーンピース(インド) バナナ(フィリピン) | バーモントカレールウ(乳含む) ゆかり粉 濃口しょうゆ | エネルギー 693 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.7 g カルシウム 256 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 レーズンクッキー | 小麦粉、砂糖 | 牛乳 たまご(香川)、無塩バター(乳含む) | レーズン | | |
| 31 土 | お弁当の日 | | | | | | |

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。
 * 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 * 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

