

令和7年5月 献 立 表

のぞみ保育園 3歳未満

日				曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
午前 おやつ		昼食		午後おやつ		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15	29	木	牛乳	ごはん 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草のツナ炒め すまし汁(ねぎ・にんじん) バナナ	牛乳 春野菜マカロニパスタ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 ハム	米 油 砂糖 マカロニ	えのきたけ たまねぎ トマト缶 ほうれん草 しょうが ねぎ にんじん バナナ にんにく アスパラガス	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	Ene. : 467kcal P : 22.6g F : 13.5g C : 69.1g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.3g	
2	行事食	こどもの日	金	牛乳	わんぱくハヤシライス キャベツとちくわのサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 ちまき風ごはん	牛乳 豚肉(もも) 竹輪	米 油 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく キャベツ にんじん だいこん カットわかめ たけのこ(水煮)	水 コンソメ ケチャップ しょうゆ 食塩 酢 中華だしの素 みりん	Ene. : 481kcal P : 17.6g F : 14.4g C : 74.2g Ca : 256mg 食塩相当量 : 1.1g	
7	21		水	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き たけのこにんじんの炒め物 みそ汁(ごぼう・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 ごま油 マスカットゼリー マカロニ	しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) にんじん ごぼう カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 455kcal P : 19.1g F : 14.4g C : 66.2g Ca : 254mg 食塩相当量 : 1.3g	
8	22		木	牛乳	ほうれん草のクリームパスタ 3色サラダ(ドレッシング) コンソメスープ(えのき・にんじん)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ ほうれん草 そう クリームコーン かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり えのきたけ にんじん	食塩 コンソメ 酢 しょうゆ 水 かつおだし汁	Ene. : 491kcal P : 22.4g F : 16.9g C : 68.7g Ca : 279mg 食塩相当量 : 0.9g	
9	23		金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも) オレンジ	牛乳 ツナマヨサンド	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 砂糖 じゃがいも コッペパン マヨドレ	しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん オレンジ たまねぎ	水 しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	Ene. : 466kcal P : 21.0g F : 18.5g C : 59.4g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1.8g	
10	24		土	牛乳	鶏キャベツ丼 こまつなのはるさめ炒め みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 豆乳コアブリン おこめリング	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 はるさめ おこめリング	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう 粉 かんでん	しょうゆ みりん 中華だしの素 酒 かつお・昆布だし汁 ココア	Ene. : 422kcal P : 21.5g F : 11.3g C : 65.5g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.7g	
12	26		月	牛乳	ごはん 鮭のフライ なすの甘辛炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	牛乳 コーンラーメン(味噌)	牛乳 さけ 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 砂糖 油 中華麺	たまねぎ にんじん なす しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン	水 中濃ソース しょうゆ みりん かつおだし汁 食塩 中華だしの素	Ene. : 490kcal P : 22.9g F : 14.4g C : 72.7g Ca : 267mg 食塩相当量 : 1.9g	
13	27		火	牛乳	鶏うどん 野菜と生揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え マスカットゼリー	牛乳 切干入りごはん	牛乳 鶏もも肉 生揚げ	干しうどん じゃがいも 砂糖 白いりごま マスカットゼリー 米油	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー 切干大根 コーン	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ かつおだし汁 酒 みりん	Ene. : 456kcal P : 21g F : 13.8g C : 67.8g Ca : 328mg 食塩相当量 : 2.4g	
14	28		水	牛乳	食パン タンドリーボーク かぼちゃのピースサラダ ミネストローネ(キャベツ・ペーコン)	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚肉(もも) ヨーグルト(無糖) ペーコン 挽きわり納豆 豚ひき肉	食パン 砂糖 じゃがいも 油 米 ごま油	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ グリンピース キャベツ トマトピューレー パセリ粉 にんじん	カレー粉 食塩 ケチャップ しょうゆ 酢 水 コンソメ	Ene. : 475kcal P : 22.1g F : 18.7g C : 61.1g Ca : 254mg 食塩相当量 : 1.7g	
16			金	牛乳	ごはん 炒り豆腐(鶏ひき) チンゲン菜のナムル みそ汁(だいこん・ごぼう) オレンジ	牛乳 豆乳にんじんドーナツ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま ホットケーキ粉 あげ油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし だいこん ごぼう オレンジ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 467kcal P : 18.0g F : 17.1g C : 65.5g Ca : 335mg 食塩相当量 : 1.4g	
17	31		土	牛乳	生揚げ丼(豚ひき) こまつなのはらす和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 こまきな粉サンド	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) きなこ	米 油 砂糖 米粉 いりごま 食パン	にんじん にんにく こまつな たまねぎ なめこ	しょうゆ 中濃ソース 水 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 433kcal P : 18.1g F : 13.5g C : 54.6g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1.8g	
19			月	牛乳	ひじきごはん さわらの西京焼き カラフル炒め すまし汁(キャベツ・なると)	牛乳 にんじんポッキー	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) なると 粉チーズ	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	ひじき にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ	しょうゆ かつおだし汁 みりん 食塩	Ene. : 457kcal P : 19.6g F : 15.3g C : 64.1g Ca : 295mg 食塩相当量 : 1.9g	
20			火	牛乳	ごはん 鶏ひきの甘辛炒め(かぼちゃ) 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 豆乳サブレ	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 マヨドレ 白いりごま じゃがいも ホットケーキ粉	かぼちゃ にんじん ひじき 葉ねぎ コーン たまねぎ バナナ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 515kcal P : 18.7g F : 19.5g C : 72.5g Ca : 288mg 食塩相当量 : 1.2g	
30	誕生食		金	牛乳	カラフル炊き込みごはん 鶏ももの照り焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(チンゲン菜・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 豆乳キャラットケーキ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 調整豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 マスカットゼリー	にんじん コーン グリンピース しょうが キャベツ パプリカ(黄) チンゲンサイ パセリ粉	しょうゆ みりん 食塩 酢 カレー粉 かつおだし汁 ペーキングパウダー	Ene. : 482kcal P : 19.1g F : 16.5g C : 70.4g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.3g	
給食MEMO										目標値	月平均値	
保育園での生活には慣れてきましたか？給食の時間は楽しく過ごしていますか？										Ene.(エネルギー)	463kcal	465kcal
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶も忘れずに美味しく食べてください。また、今月の食育テーマ食材「にんじん」をいつもより多めに取入れれています。「きょうのにんじんさんはどこかな～」と探してみてくださいね。										P(たんぱく)	18g	20.7g
＜今月の行事食：2日(金)＞こどもの日メニュー、特別にアレンジした「わんぱくハヤシライス」や、端午の節句に食べるとされるちまきにちなんで「ちまき風ごはん」を提供予定です。み～んな、健やかに成長できますように。										F(脂質)	14g	15.2g
☆仕入れの都合上、食材はじめて献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆										C(炭水化物)	67g	66.1g
										Ca(カルシウム)	213mg	276mg
										食塩相当量	1.4g	1.5g

