

令和 7年 5月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名								エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品				
1	木	牛乳 ビスケット	肉井 おかかあえ 豆腐と青さの 清まし汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	(手作り) みかんゼ リー 牛乳	豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天 だし昆布	かつお節 あおさ 牛乳 高野豆腐 煮干し	米 砂糖 油 ビスケット	玉ねぎ さやいんげん 人参 もやし みかん缶	しょうが キャベツ きゅうり 小葱	561kcal 23.5g 452kcal 19.5g			
2	金	牛乳 ビスケット	豆ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜のナムル 味噌汁	煮豆 チーズ	(手作り) キャラット ケーキ 牛乳	鯖 厚揚げ 卵 だし昆布 味噌	白身魚 チーズ 牛乳 煮干し	米 かたくり粉 ごま じゃが芋 金時豆	砂糖 油 ごま油 小麦粉 ビスケット	グリーンピース きゅうり 人参	しょうが もやし 小葱	667kcal 25.1g 521kcal 18.5g		
3	土	憲法記念日												
5	月	こどもの日												
6	火	振替休日												
7	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	粉ふき芋 チーズ	ドーナツ ミルク	ささ身 豆腐 スキムミルク 味噌 だし昆布	卵 チーズ 牛乳 煮干し	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	小麦粉 油 ソフトせんべい ドーナツ	キャベツ もやし 玉ねぎ パセリ	ピーマン 人参 小葱	538kcal 25.2g 421kcal 18.5g		
8	木	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ	鶏肉とごぼうのスープ 牛乳	(手作り) わかめおにぎり 牛乳	鮭 ハム わかめ 煮干し	白身魚 牛乳 鶏肉 だし昆布	食パン 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	りんごジャム マーガリン 米	レモン汁 きゅうり とうもろこし 小葱	キャベツ 人参 ごぼう	623kcal 28.2g 507kcal 22.9g		
9	金	牛乳 ビスケット	三色ごはん おひたし 豆腐とはんぺんの 吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏挽肉 豆腐 わかめ 煮干し	卵 はんぺん 牛乳 だし昆布	米 油 マーガリン	砂糖 ホットケーキ粉 ビスケット	人参 キャベツ もやし かぼちゃ	さやいんげん 小松菜 小葱	665kcal 27.5g 479kcal 18.0g		
10	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ バナナ 牛乳		ミレービスケット 牛乳	白身魚 チーズ	卵 牛乳	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ	バナナ	671kcal 26.2g 540kcal 22.3g		
12	月	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 牛乳	ハム レバー	米 かたくり粉 はるさめ ビスケット	砂糖 油 甜麺醬 蒸しパン粉	根深ねぎ 玉ねぎ 人参 パイナップル	しょうが きゅうり 野菜ジュース	574kcal 21.7g 485kcal 21.6g		
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 黄桃	白身魚の バター醬 油焼き 牛乳	マルボーロ ミルク	のりの佃煮 鶏挽肉 薄揚げ スキムミルク 味噌	のり 牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 砂糖 マーガリン 油	じゃが芋 マルボーロ ビスケット	玉ねぎ さやいんげん 桃缶 茄子	人参 小葱 レモン汁 玉ねぎ	569kcal 25.0g 500kcal 23.2g		
14	水	牛乳 ベビーせんべい	二色サンドイッチ さつま芋スティック 新玉ねぎのスープ	チーズ入り スクランブルエッグ 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ハム 牛乳 卵	ベーコン 鮭フレーク 粉チーズ	食パン マヨネーズ 砂糖 米 ソフトせんべい	いちごジャム さつま芋 油 マーガリン	キャベツ パセリ	玉ねぎ 人参	666kcal 22.9g 529kcal 20.7g		
15	木	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ 薄揚げとピーマンの 炒り煮 新じゃがと新玉ねぎ の味噌汁	冷奴 チーズ	せんべい 牛乳	白身魚 薄揚げ 牛乳 味噌 煮干し	青のり チーズ 豆腐 だし昆布	米 かたくり粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 せんべい	しょうが パプリカ 小葱	ピーマン 玉ねぎ	554kcal 21.1g 481kcal 18.4g		
16	金	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ツナのごま味サラダ バナナ	わかめ スープ ミルク	(手作り) きなこ麩ラ スク 牛乳	ベーコン シーチキン 牛乳 わかめ 煮干し	粉チーズ スキムミルク 豆腐 だし昆布 きな粉	パスタ 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 麩 ビスケット ごまドレッシング	人参 ピーマン パセリ とうもろこし 小葱	もやし 玉ねぎ きゅうり バナナ	649kcal 26.1g 530kcal 21.5g		
17	土	牛乳	焼肉丼 豆腐とわかめの すまし汁 バナナ ヨーグルト		野菜スティック ビスケット 牛乳	牛肉 豆腐 牛乳 だし昆布	豚肉 わかめ ヨーグルト 煮干し	米 ビスケット	油 焼肉のたれ	キャベツ ピーマン もやし 小葱	人参 玉ねぎ バナナ	592kcal 20.1g 510kcal 18.5g		

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
19	月	牛乳 ビスケット	親子丼 ひじきの炒り煮 豆腐とえのきの すまし汁	アスパラガ スの胡麻 和え 牛乳	ミニメロンパ ン 牛乳	鶏肉 ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 だし昆布	卵 鶏挽肉 大豆 わかめ 煮干し	米 油 ごま	砂糖 パン ビスケット	人参 根深ねぎ グリーンピース 小葱	玉ねぎ 葉ねぎ えのき茸 アスパラガス	664kcal 26.0g 491kcal 18.4g
20	火	牛乳 ビスケット	丸天うどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの中華和え バナナ	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	丸天 わかめ スキムミルク 牛乳 だし昆布	鶏肉 卵 かつお節 厚揚げ	うどん 油 ごま油 米	小麦粉 ごま 砂糖 ビスケット	小葱 きゅうり	かぼちゃ バナナ	607kcal 25.2g 527kcal 22.8g
21	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 煮魚 磯香あえ 味噌汁	卵焼き 牛乳	(手作り) チーズ蒸し パン 牛乳	白身魚 青のり チーズ 味噌 煮干し	薄揚げ 牛乳 卵 厚揚げ だし昆布	米 ソフトせんべい 蒸しパン粉	砂糖 油	しょうが もやし 小松菜 小葱	キャベツ 人参 大根	551kcal 24.3g 459kcal 22.2g
22	木	牛乳 ビスケット	チキンライス フレンチサラダ 卵スープ	チンゲン 菜のソ テー 牛乳	(手作り) 豆乳寒天 ビスコ	鶏肉 チーズ わかめ 豆乳 ウィンナー 煮干し	ハム 卵 牛乳 寒天 だし昆布	米 砂糖 ビスコ ケチャップ	油 かたくり粉 ビスケット	人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁 みかん缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり 小葱 チンゲン菜	602kcal 21.5g 505kcal 16.4g
23	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ ウィンナー 味噌汁 ブロッコリー アセロラゼリー		バームクー ヘン ミルク	鶏肉 ウィンナー わかめ 牛乳 だし昆布	ハム 厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	米 かたくり粉 じゃが芋 ゼリー ビスケット	砂糖 油 マヨネーズ バームクーヘン	ゆかり 人参 ブロッコリー 小葱	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	666kcal 30.7g 545kcal 24.4g
24	土	牛乳	クロックパン チーズ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	合挽肉 卵 牛乳	チーズ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 クラッカー	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	635kcal 22.7g 515kcal 19.8g
26	月	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) 大豆のスープ ツナサラダ パイナップル	照り焼きチ キン 牛乳	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	豚肉 シーチキン 昆布佃煮 だし昆布	大豆 牛乳 鶏肉	食パン じゃが芋 米 ビスケット	いちごジャム マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり パイナップル缶	なす ホー乱ト キャベツ とうもろこし	664kcal 26.1g 542kcal 22.9g
27	火	牛乳 ビスケット	カレーライス コールスロー	春雨スー プ 牛乳	ミニクローツ サン ミルク	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 パン カレーウ	じゃが芋 砂糖 はるさめ ビスケット	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	人参 かぼちゃ きゅうり 小松菜	631kcal 25.1g 519kcal 19.9g
28	水	牛乳 ベビーせんべい	皿うどん 中華スープ	大豆の甘 煮 スキムブリ ン	(手作り) フルーツ ヨーグルト	豚肉 青のり スキムミルク ヨーグルト だし昆布	丸天 鶏肉 ゼラチン 大豆 牛乳	麺 白湯 ごま油	油 砂糖 ソフトせんべい	もやし キャベツ 人参 みかん缶 桃缶	玉ねぎ にら チンゲン菜 パイナップル缶	555kcal 25.5g 433kcal 19.4g
29	木	牛乳 ビスケット	ごはん 五目卵焼き 胡麻和え 豆腐と麩のすまし汁	じゃが芋 の煮物 牛乳	クラッカー 牛乳	卵 ちくわ わかめ 鶏肉 だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 麩 じゃが芋 ケチャップ	油 ごま クラッカー ビスケット	玉ねぎ 人参 もやし 小葱	ピーマン きゅうり キャベツ	555kcal 21.5g 492kcal 19.0g
30	金	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	さつま芋 のオレンジ 煮 チーズ	(手作り) きなこト ースト 牛乳	白身魚 ベーコン チーズ 牛乳 だし昆布	卵 厚揚げ きな粉 煮干し 味噌	米 パン粉 砂糖 マーガリン ビスケット	小麦粉 食パン さつま芋 ケチャップ 油	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 かぼちゃ オレンジジュース	628kcal 27.3g 526kcal 20.5g
31	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	バナナ			596kcal 20.5g 417kcal 14.3g