



# 5月の献立表



＜旬の食材＞  
春キャベツ  
新じゃがいも、餅

＜今月のお楽しみ給食＞  
**5月2日(金)**

**2025年**  
**時田ひまわり保育園**

| 日      | 曜日 | 0～2歳児<br>午前おやつ | 昼食                                                                          | ざ い り ょ う                   |                                             |                                              |                                          | おやつ               | ざいりょう                       |                                     | 1日の<br>栄養価<br>(乳児)         | 1日の<br>栄養価<br>(幼児)         |
|--------|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|        |    |                |                                                                             | 赤心皿・肉になる                    | 緑心皿からの調子を<br>整える                            | 黄心皿や体温となる                                    | その他                                      |                   |                             |                                     | 熱量(kcal)                   | 熱量(kcal)                   |
| 1      | 19 | 木・月            | クラッカー<br>牛乳<br>ごはん<br>えのきとほうれん草のみそ汁<br>タラのムニエル<br>ブロックリー炒め<br>みかん缶<br>麦茶    | 味噌 たら                       | えのき ほうれん草<br>ブロックリー 玉ねぎ<br>人参 生姜 みかん缶       | 米 小麦粉 油                                      | 煮干し昆布かつおだし汁<br>料理酒 塩 鶏ガラ<br>醤油 麦茶        | チーズおかかおにぎり<br>牛乳  | 米 かつお節 チーズ 醤油<br>牛乳         | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 466<br>19.4<br>10.5<br>1.6 | 506<br>22.0<br>9.4<br>1.6  |
| 2      | 20 | 火              | マンナビスケット<br>牛乳<br>ロールパン<br>小松菜のスープ<br>グラタン<br>マセドアンサラダ<br>キラキラゼリー<br>麦茶     | 鶏肉 牛乳 粉チーズ                  | 人参 小松菜 玉ねぎ<br>マッシュルーム缶 パセリ 胡瓜               | ロールパン マカロニ<br>小麦粉 バター パン粉<br>じゃが芋 マヨドレ ゼリーの素 | 鶏ガラ 塩 麦茶                                 | 五平餅<br>牛乳         | 米 味噌 砂糖 みりん<br>酒 牛乳         | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 444<br>14.1<br>15.7<br>1.5 | 482<br>14.9<br>16.2<br>1.7 |
| 7      | 21 | 水              | マンナウエハース<br>牛乳<br>ごはん<br>呉汁<br>サワラの竜田揚げ<br>大根と人参の煮物<br>黄桃缶<br>麦茶            | 大豆 味噌 さわら                   | 人参 ごぼう 生姜 大根 大根葉 黄桃缶                        | 米 里芋 片栗粉 油 砂糖                                | 煮干し昆布かつおだし汁<br>醤油 酒 みりん 麦茶               | わらびもち<br>牛乳       | 片栗粉 砂糖 きな粉 牛乳               | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 501<br>19.0<br>14.9<br>1.5 | 561<br>21.6<br>15.2<br>1.7 |
| 8      | 22 | 木              | クラッカー<br>牛乳<br>カレーライス<br>かみかみサラダ<br>バナナ<br>麦茶                               | 豚肉 低脂肪牛乳                    | にんにく 生姜 トマト<br>缶 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>切干大根 胡瓜 パナナ | 米 油 じゃが芋 小麦粉<br>マヨドレ 砂糖                      | 塩 カレー粉 鶏ガラ<br>クチャップ ウスターソース<br>醤油 みりん 麦茶 | シュガースティックパイ<br>牛乳 | パイシート 低脂肪牛乳<br>砂糖 牛乳        | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 530<br>16.4<br>19.9<br>1.3 | 586<br>17.8<br>20.8<br>1.3 |
| 9      | 23 | 金              | マンナビスケット<br>牛乳<br>ごはん<br>しめじと人参のスープ<br>ポークチャップ<br>キャベツサラダ<br>いちごヨーグルト       | 豚肉 ヨーグルト スキム<br>ミルク         | しめじ 人参 玉ねぎ<br>パセリ キャベツ パフリカ 胡瓜              | 米 油 砂糖 いちご<br>ジャム                            | 鶏ガラ 塩 クチャップ<br>ウスターソース 酢 麦茶              | 磯辺いももち<br>牛乳      | じゃが芋 片栗粉 砂糖<br>醤油 みりん のり 牛乳 | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 452<br>17.9<br>12.7<br>1.2 | 491<br>19.5<br>12.5<br>1.3 |
| 10     | 24 | 土              | マンナウエハース<br>牛乳<br>ウインナーピラフ<br>人参とたまねぎのスープ<br>厚揚げの炒め物<br>ゼリー<br>麦茶           | ウインナー 厚揚げ                   | 人参 パセリ 玉ねぎ<br>小松菜                           | 米 じゃが芋 油 ゼリーの素                               | 鶏ガラ 塩 醤油 麦茶                              | 蒸しパン<br>牛乳        | ホットケーキ粉 砂糖<br>低脂肪牛乳 牛乳      | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 466<br>12.5<br>12.7<br>1.5 | 512<br>13.4<br>12.4<br>1.7 |
| 12     | 26 | 月              | クラッカー<br>牛乳<br>ごはん<br>白菜と高野豆腐のみそ汁<br>ほっけのみりん漬け焼き<br>和風ポテトサラダ<br>みかん缶<br>麦茶  | 高野豆腐 味噌 ほっけ<br>かつお節         | 白菜 菜の花 人参 玉ねぎ<br>みかん缶                       | 米 砂糖 じゃが芋 マヨドレ                               | 煮干し昆布かつおだし汁<br>みりん 醤油 麦茶                 | プリン<br>牛乳         | プリンの素 低脂肪牛乳<br>砂糖 牛乳        | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 507<br>21.4<br>12.4<br>1.6 | 561<br>24.4<br>11.7<br>1.7 |
| 13     | 27 | 火              | マンナビスケット<br>牛乳<br>麦ごはん<br>キャベツと人参のみそ汁<br>豚肉の生姜焼<br>青菜の納豆和え<br>バナナ<br>麦茶     | 味噌 豚肉 納豆                    | 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>生姜 小松菜 パナナ                   | 米 押し麦 油 砂糖                                   | 煮干し昆布かつおだし汁<br>料理酒 みりん 醤油 麦茶             | 焼き芋<br>牛乳         | さつま芋 牛乳                     | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 479<br>21.6<br>13.5<br>1.4 | 518<br>23.9<br>13.3<br>1.5 |
| 14     | 28 | 水              | マンナウエハース<br>牛乳<br>ピビンパ丼<br>豆腐とたまねぎのスープ<br>春雨サラダ<br>グレープフルーツ<br>麦茶           | 豚ひき肉 豆腐                     | 人参 もやし にんにく<br>生姜 ほうれん草 玉ねぎ<br>胡瓜 グループフルーツ  | 米 ごま油 油 砂糖 春雨                                | 塩 醤油 鶏ガラ 酢 麦茶                            | きな粉豆腐ドーナツ<br>牛乳   | ホットケーキ粉 豆腐<br>油 砂糖 きな粉 牛乳   | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 568<br>18.4<br>24.0<br>1.5 | 641<br>20.7<br>26.5<br>1.6 |
| 15     | 29 | 木              | クラッカー<br>牛乳<br>肉うどん<br>高野豆腐の煮物<br>黄桃缶<br>麦茶                                 | 豚肉 油揚げ 高野豆腐                 | 小松菜 大根 人参 大根葉<br>黄桃缶                        | 讃岐うどん 砂糖                                     | 醤油 塩 昆布かつおだし汁<br>みりん 酒 麦茶                | しらすおにぎり<br>牛乳     | 米 しらす 醤油 小松菜<br>牛乳          | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 472<br>19.9<br>12.1<br>1.7 | 513<br>22.2<br>11.3<br>1.9 |
| 16     | 30 | 金              | マンナビスケット<br>牛乳<br>ごはん<br>お麩と人参のすまし汁<br>やみつちキン<br>ひじきの煮物<br>バナナ<br>麦茶        | 鶏肉 ひじき 大豆水煮<br>油揚げ          | 人参 にんにく グリン<br>ピース パナナ                      | 米 麩 砂糖                                       | 昆布かつおだし汁 塩<br>醤油 クチャップ みりん<br>麦茶         | ココアマカロニ<br>牛乳     | マカロニ ココア きな粉<br>砂糖 牛乳       | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 503<br>21.6<br>15.6<br>1.3 | 558<br>25.1<br>16.6<br>1.5 |
| 17     | 31 | 土              | マンナウエハース<br>牛乳<br>納豆そぼろ丼<br>大根とわかめのみそ汁<br>じゃがいものソテー<br>ゼリー<br>麦茶            | 鶏ひき肉 納豆 わかめ<br>味噌 魚肉ソーセージ   | 玉ねぎ 人参 小松菜<br>大根                            | 米 油 じゃが芋 ゼリーの素                               | 醤油 みりん 塩 煮干し<br>昆布かつおだし汁 麦茶              | お麩のラスク<br>牛乳      | 麩 砂糖 バター 牛乳                 | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 500<br>19.4<br>16.4<br>1.3 | 555<br>21.9<br>16.6<br>1.5 |
| お楽しみ献立 | 2  | 金              | マンナビスケット<br>牛乳<br>ごはん<br>小松菜とお麩のすまし汁<br>こいのぼりハンバーグ<br>ガドガド風サラダ<br>バナナ<br>麦茶 | 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー 豆腐 豆乳 竹輪 厚揚げ | 小松菜 玉ねぎ グリンピース<br>キャベツ もやし 人参 パナナ           | 米 麩 片栗粉 マヨドレ 砂糖                              | 昆布かつおだし汁 塩<br>醤油 クチャップ 麦茶                | 春巻きかぶとパイ<br>ジョア   | 春巻きの皮 こしあん<br>ジョア           | 熱量(kcal)<br>蛋白(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 507<br>19.0<br>11.8<br>1.3 | 555<br>21.3<br>10.9<br>1.6 |

※りんごと梨のときは、完了期まで加熱して提供いたします。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。

※献立には卵・えび・かに・ごま（ごま油可）・とうもろこし（コーンスターチ・加工でんぷん可）・落花生は使用していません。