

2025年5月



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 1人当り	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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 木	御飯 かれいのかぼちゃ ひじきの和え物 すまし汁 (さつまいも・玉ねぎ) バナナ	5268/464.3 20.2/17.9 14.9/14.3 1.6/1.4	米、さつまいも、○小麦粉、○片栗粉、油、砂糖、すりこま、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、かれい、油揚げ、○しらす干し、ひじき、○かつお節、○あおのり、◎牛乳	バナナ、○たまねぎ、たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、にんじん、ごま油、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、油、しょうゆ、酢、みりん、○ウスターソース、食塩、○食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 お好み揚げ
02 金	御飯 こいのぼりバーグ マカロニサラダ キャベツスープ オレンジ	5766/502.0 20.7/18.7 15.9/15.1 1.3/1.1	米、○米、マカロニ、○小麦粉、片栗粉、油、油、砂糖、◎白い塩粉	○牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき肉、○豆乳、○こしあん (生)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、○ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、クチャップ、酢、○ペーキングパウダー、しょうゆ、食塩	お茶 白い塩粉	牛乳 おもちゃ風煎しパン
03 土	御飯 中厚玉サラダ (ツナ) すまし汁 (ごぼう・チンゲン菜) バナナ	581.1/506.7 23.6/21.1 16.9/13.2 1.7/1.6	米、さつまいも、○米、油、ごま、砂糖、ごま油、◎お好み焼きせんべい	○牛乳、豚肉 (薄)、ツナ油揚げ、○塩こんぶ、あおのり	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	お茶 せんべい	牛乳、昆布おにぎり
4 日	インディアンライス こいのぼりサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	5369/509.9 20.0/18.7 15.9/15.6 1.3/1.1	米、さつまいも、○マカロニ、○すりこま、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごま油、きゅうり、干しだいこん、ピーマン、ハセリ粉、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、クチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 オレンジ	牛乳 セサミマカロニ
5 月	スバグティーマートソース ポテトサラダ コーンスープ オレンジ	5343/468.2 21.2/19.1 14.5/14.0 1.6/1.4	スバグティ、じゃがいも、○米、エッグクラム、小麦粉、砂糖、油、◎ビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、クリームコーン、トマトピューレ、○にんじん、コーン、にんにく、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、クチャップ、中濃ソース、○しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 人参おなかおにぎり
6 火	御飯 じゃがいものスープ バナナ	561.9/486.2 20.1/18.3 13.5/13.2 1.5/1.2	米、○米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、◎お好み焼きせんべい	○牛乳、豚肉 (薄)	もやし、バナナ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○菜の花、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい	牛乳 菜の花おにぎり
07 水	御飯 シュウマイ (豆腐入り) キャベツのりじゃこサラダ 香辛スープ オレンジ	516.7/454.0 21.5/18.1 15.9/15.2 1.4/1.2	米、シュウマイの皮、片栗粉、○砂糖、はるさめ、ごま油、すりこま、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、きざみ肉、◎牛乳	○りんご、大根、たまねぎ、キャベツ、○にんじん、オレンジ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン、にら、○かんでん、しょうが、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、油、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 アップルキャロットゼリー
08 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の炒め煮 (鶏肉) みそ汁 (豆腐・わかめ) フルーツカクテル	5325/462.8 21.3/18.8 14.1/13.6 1.6/1.3	米、○ホットケーキ、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油、◎白い塩粉	○牛乳、鶏もも肉、フチ豆腐 (Ca、食塩)、○豆乳、豚肉 (薄)、みそ、わかめ	みかん缶、ハイン缶、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、マーマレード、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ココア (ビュアココア)、油、みりん	お茶 白い塩粉	牛乳 ココアケーキ
09 金	御飯 サーモンフライ 白菜のフレンチサラダ 香辛スープ オレンジ	520.4/439.8 21.1/18.5 13.6/13.2 1.4/1.2	米、○ソフトおせんべい、油、パン粉、小麦粉、○砂糖、砂糖、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、さけ、ハム、○きな粉、◎牛乳	○バナナ、はくさい、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごま油、きゅうり、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 カンパンマンビスケット	牛乳 おせんべいとばき
10 土	御飯 鶏しゃぶ 鶏ささみとブロッコリーのマヨネーズ みそ汁 (切干大根・チンゲン菜) バナナ	541.1/477.5 21.0/19.0 15.8/15.1 1.6/1.4	米、じゃがいも、○ビーフン、マヨネーズ、砂糖、○ごま油、油、◎お好み焼きせんべい	○牛乳、豚肉 (薄)、○鶏ひき肉、鶏ささみ、みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、○キャベツ、○にんじん、○ピーマン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、油、みりん、○しょうゆ、○食塩	お茶 せんべい	牛乳 ビーフン
11 日	トマトとツナのサラダ 切干大根とベーコンのサラダ ポテトスープ みかん缶	5236/500.1 20.3/19.1 15.2/15.6 1.6/1.5	スバグティ、○米、じゃがいも、砂糖、○ごま油	○牛乳、ツナ油揚げ、ベーコン、○塩こんぶ、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、カットトマト缶、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、クチャップ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごま油おにぎり
12 月	御飯 大豆豆腐 香辛サラダ わかめスープ オレンジ	570.2/496.3 21.0/19.0 15.8/15.1 1.6/1.3	米、○米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、○ごま油、◎ビスケット	○牛乳、フチ豆腐 (Ca、食塩)、鶏ひき肉、○鶏もも肉、みそ、わかめ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、○こぼろ、○にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏ごぼう御飯
13 火	御飯 鶏肉のカレー炒め チンゲン菜のごま和え みそ汁 (大根・なめこ) バナナ	520.8/461.3 20.5/18.6 12.6/12.5 1.4/1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、すりこま、○グラニュー糖、○砂糖、油、砂糖、◎白い塩粉	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、なめこ、にんじん、ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ペーキングパウダー、食塩、カレー粉	お茶 白い塩粉	牛乳 メロンパン風クッキー
14 水	御飯 さけの白身焼き 大根と高野豆腐の煮め煮 すまし汁 (キャベツ・しめじ) バナナ	516.8/443.7 21.5/18.6 12.5/12.1 1.6/1.3	米、○食パン、砂糖、油、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、さけ、凍り豆腐 (乾)、みそ、◎牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、○いちごジャム、しめじ、ごま油	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ジャムトースト
15 木	御飯 鶏の唐揚げ ほうれん草と人参の白和え みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) オレンジ	548.7/477.4 21.1/18.6 14.2/13.7 1.6/1.4	米、○米、油、片栗粉、すりこま、砂糖、◎お好み焼きせんべい	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ひじき、○炊き込みわかめ	ほうれんそう、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、○コーン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	お茶 せんべい	牛乳 わかめコーンおにぎり
16 金	御飯 ハヤシライス コーンスープ バナナ	5342/471.9 20.1/18.2 15.8/15.1 1.3/1.1	○じゃがいも、米、油、小麦粉、○片栗粉、砂糖、○砂糖、○油、◎ビスケット	○牛乳、豚肉 (薄)、ツナ、○みそ、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、カットトマト缶、エリンギ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、クチャップ、○みりん、酢、ウスターソース、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 みそポテト風
17 土	チキンピラフ かぼちゃサラダ 豆乳スープ (ベーコン) オレンジ	515.9/453.4 20.3/18.4 15.3/14.7 1.2/1.0	米、○ホットケーキ、○砂糖、マヨネーズ、油、油、◎白い塩粉	○牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、○豆乳、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン、にんにく、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、食塩	お茶 白い塩粉	牛乳 ホットケーキ
22 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き (ブロッコリー添え) 切干大根の炒め煮 (鶏肉) みそ汁 (豆腐・わかめ) フルーツカクテル	535.4/465.1 21.7/19.1 14.2/13.7 1.6/1.3	米、○ホットケーキ、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油、◎白い塩粉	○牛乳、鶏もも肉、フチ豆腐 (Ca、食塩)、○豆乳、豚肉 (薄)、みそ、わかめ	みかん缶、ハイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ココア (ビュアココア)、油、みりん	お茶 白い塩粉	牛乳 ココアケーキ

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食食卓がつかます。

