

令和7年



# 5月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	木	牛乳 バナナ	たけのこごはん 松風焼き チンゲン菜のごま和え 味噌汁	米 たけのこ 油揚げ 鶏もも挽 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま チンゲン菜 人参 すりごま かぶ しめじ	麦茶 かしわ餅		477 kcal 21 g	467 kcal 21.1 g
2	金	牛乳 オレンジ	カレーライス チンゲン菜の炒め風サラダ バナナ	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ チンゲン菜 もやし しらす ごま油	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	519 kcal 18.7 g	535 kcal 18.4 g
7	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん マーボ豆腐 ナムル風煮びたし わかめスープ	豚挽肉 豆腐 玉葱 ねぎ ごま油 片栗粉 にんにく しょうが チンゲン菜 人参 もやし 油揚げ ごま油 わかめ ねぎ ごま	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	449 kcal 17.6 g	549 kcal 20.5 g
8	木	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋とレタスのサラダ 味噌汁	手羽元 ねぎ しょうが じゃが芋 レタス いんげん ベーコン マヨドレ もやし ニラ	牛乳 あんぱん		552 kcal 21.7 g	586 kcal 21.9 g
9	金	牛乳 バナナ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 ひじきサラダ 味噌汁	豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 ひじき 鶏胸 大豆 人参 すりごま マヨドレ かぶ かぶ葉	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン チーズ ケチャップ ピーマン 玉葱 餃子の皮	468 kcal 20.6 g	460 kcal 20.1 g
10	土	麦茶 ウエハース	スパゲッティーミートソース キャベツサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 キャベツ ベーコン パセリ レモン	牛乳 マリービスケット カルシウムせんべい		430 kcal 15.7 g	480 kcal 18.9 g
12	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 白身魚の西京焼き アスパラのおかか和え 味噌汁	カレイ 西京味噌 アスパラガス キャベツ かつお節 マヨドレ じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	403 kcal 21.1 g	482 kcal 25.3 g
13	火	牛乳 バナナ	バターロール タンドリーチキン 鉄骨サラダ キャベツスープ	鶏もも ヨーグルト 生姜 ケチャップ ソース カレー粉 ひじき しらす干し 人参 きゅうり ごま油 切干大根 マヨドレ キャベツ 玉葱 パセリ	麦茶 わかめごはん おむすび	米 わかめ のり	456 kcal 21.1 g	446 kcal 21.1 g
14	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豆腐とエビのケチャップ 大根炒めサラダ 味噌汁	豚挽 えび 油 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ケチャップ 片栗粉 切干大根 しらす干し ごま油 あおのり えのき ねぎ	牛乳 フルーツゼリー ぱりんこ		471 kcal 20 g	564 kcal 22.7 g
15	木	牛乳 オレンジ	ごはん チーズハンバーグ ナポリタン 温野菜 レタススープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 チーズ スパゲッティ ハム 玉葱 ピーマン ケチャップ スナップエンドウ レタス 玉葱	牛乳 お楽しみおやつ		582 kcal 23.9 g	663 kcal 27.3 g
16	金	牛乳 バナナ	ごはん 肉じゃが ごまキャベツ なめこ汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース キャベツ 人参 すりごま なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 ホットドック	コッペパン ウィンナー キャベツ ケチャップ	525 kcal 22.3 g	531 kcal 22.7 g
17	土	麦茶 マリー ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き コーンブロッコリー 味噌汁	豚ロース 生姜 ブロッコリー コーン じゃが芋 油揚げ	牛乳 ミニバームクーヘン		533 kcal 24.5 g	674 kcal 32.7 g
19	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん ちくわの磯辺揚げ コールスローサラダ 具たくさん味噌汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 キャベツ 人参 コーン マヨドレ じゃが芋 人参 ねぎ ごぼう	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ にんにく しらす干し オリーブ油	480 kcal 17.6 g	536 kcal 18.9 g