

5月 献立表 幼児食

2025年 5月

北浦こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	たけのこごはん 鮭のチーズパン粉焼き ほうれん草のえのき和え すまし汁(かぶ・みつば・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎羊かんぴ	油揚げ、さけ、粉チーズ、牛乳	たけのこ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、かぶ、糸みつば、カットわかめ、りんごジュース	うるち米、パン粉、調合油	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、パセリ、手かりんどう	エネルギー 459kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.2g 炭水化物 64.9g 塩分 1.8g
2 金	ジャムサンド こいのぼりハンバーグ キャベツとみかんのサラダ スープ(チンゲン菜・えのき・コーン)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎かしわ餅風蒸しパン	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、キャベツ、レモン、みかん缶、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶、オレンジジュース	食パン、炒め油、かたくり粉、調合油、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス	食塩、米みそ、米酢、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、抹茶	エネルギー 515kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.6g 炭水化物 86.0g 塩分 2.2g
7 水	春野菜チャンポン もやしときゅうりのツナ和え バナナ(45g)	○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎たまねぎおにぎり	豚かたロース、ツナ缶、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たけのこ、しいたけ、コーン缶、きゅうり、バナナ、こねぎ	蒸し中華めん、ごま油、上白糖、うるち米、ごま、板ふ	かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、米酢、めんつゆ	エネルギー 590kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.4g 炭水化物 97.5g 塩分 1.7g
8 木	ごはん さわらのごま味噌焼き 小松菜コールスローサラダ すまし汁(だいこん・みつば・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎フライドさつまいも	さわら、牛乳	ごまつな、キャベツ、コーン缶、レモン、だいこん、糸みつば、カットわかめ、りんごジュース	うるち米、上白糖、すりごま、調合油、さつまいも、揚げ油	水、米みそ、本みりん、米酢、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 518kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.0g 炭水化物 74.4g 塩分 1.6g
9 金	大豆とひき肉のカレー(ルウ手作り) キャベツの醤油フレンチサラダ フルーツヨーグルト	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	大豆水煮缶、豚ひき肉、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、白桃缶、みかん缶、オレンジジュース	うるち米、炒め油、上白糖、調合油	水、パセリ、カレー粉、こいくちしょうゆ、中濃ソース、食塩、米酢、しょうゆせんべい	エネルギー 682kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.2g 炭水化物 115.1g 塩分 1.9g
10 土	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁(キャベツ・さつまいも・しめじ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚ひき肉、牛乳	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ぶなしめじ、りんごジュース	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、さつまいも	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ショートケーキ	エネルギー 534kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.0g 炭水化物 76.9g 塩分 1.6g
12 月	わかめごはん 鶏肉のレモン風味照り焼き 春雨サラダ すまし汁(ほうれん草・たまねぎ・わかめ)	○りんごジュース ◎ハッピーターン ◎オレンジゼリー	鶏もも肉	乾燥わかめ、レモン、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、カットわかめ、りんごジュース、オレンジジュース、粉寒天	精白米、かたくり粉、調合油、上白糖、はるさめ、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、米酢、かつお・昆布だし、揚げせんべい	エネルギー 466kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.2g 炭水化物 78.2g 塩分 2.2g
13 火	スバゲティーナボリタン フロッコリーとりんごのヨーグルトサラダ スープ(チンゲン菜・にんじん・コーン)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎はんぺんお好み焼き	豚ももミンチ、プレーンヨーグルト、牛乳、はんぺん	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、フロッコリー、りんご、チンゲンサイ、コーン缶、オレンジジュース、あおのり	スバゲッティ、炒め油、食塩不使用バター、ごま油	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、マヨネーズ、こしょう、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、お好み焼きソース	エネルギー 463kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.1g 炭水化物 60.0g 塩分 3.0g
14 水	クロワッサン 春野菜のスパニッシュオムレツ(ツナ・アスパラ) ほうれん草とコーンの和え物 スープ(かぶ・たまねぎ・しいたけ)	○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎和菓子	卵、豆乳、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、ほうれんそう、コーン缶、かぶ、しいたけ	クロワッサン、じゃがいも、炒め油、上白糖、ごま油	食塩、こしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、甘納豆、サブレ	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.0g 炭水化物 59.2g 塩分 2.1g
15 木	ごはん チンジャオロース 揚げなすのじゃこ炒め すまし汁(豆腐・たまねぎ・ねぎ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スティックパン	豚もも肉、しらす干し、木綿豆腐、牛乳	青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ、なす、たまねぎ、葉ねぎ、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、揚げ油、炒め油	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、本みりん、かつお・昆布だし、菓子パン	エネルギー 518kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.3g 炭水化物 69.8g 塩分 2.1g

16	ごはん ホキのカレー風味揚げ 三色野菜のお浸し 味噌汁(厚揚げ・大根・ねぎ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ロアンス	ホキ、かつお節、厚揚げ、牛乳	ブロッコリー、こまつな、りよくとうも やし、にんじん、だいこん、葉ねぎ、 オレンジジュース	うるち米、米粉、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、カレー 粉、食塩、かつお・昆布だし、 米みそ、ウエハース	エネルギー 462kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.8g 炭水化物 63.2g 塩分 1.5g
17	マーボー丼 豆乳スープ(じゃがいも・たまねぎ・ほ うれん草)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、豆乳、牛 乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 ほうれんそう、りんごジュース	うるち米、ごま油、上白糖、かたく り粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、米みそ、食塩、サ ブレ	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.5g 炭水化物 73.7g 塩分 1.0g
19	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 新じゃがいもとピーマンの土佐炒め 煮 味噌汁(なめこ・豆腐・にんじん)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ポップコーン	鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、 牛乳	青ピーマン、なめこ、にんじん、りん ごジュース	うるち米、かたくり粉、上白糖、い りごま、調合油、じゃがいも、炒め油、 ポップコーン	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 483kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.4g 炭水化物 66.5g 塩分 1.6g
20	ジャージャーうどん さつまいものレモン煮 スープ(小松菜・たまねぎ・しいたけ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎マンシュロおこし	鶏ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうがおろし汁、ほうれん そう、レモン、こまつな、たまねぎ、 しいたけ、オレンジジュース	炒め油、上白糖、さつまいも、コー ンフレーク、食塩不使用バター	干しうどん、米みそ、こいくち しょうゆ、水、かつお・昆布だ し、食塩、マシュマロ	エネルギー 511kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.6g 炭水化物 82.0g 塩分 2.6g
21	ハヤシライス 大根のツナサラダ みかんヨーグルト	◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎ドーナツ	豚もも肉、ツナ缶、プレーンヨーグル ト、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、ホールト マト缶、グリーンピース、だいこん、に んじん、きゅうり、みかん缶	うるち米、炒め油、上白糖、米粉、 ごま油	水、かつお・昆布だし、トマト ピューレー、中濃ソース、米 酢、こいくちしょうゆ、ドーナツ ツ	エネルギー 718kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.0g 炭水化物 114.8g 塩分 1.4g
22		○りんごジュース ◎おかき ◎つぶつぶアップルゼ リー		りんごジュース、りんご、粉寒天		しょうゆせんべい、水	エネルギー 85kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.3g 炭水化物 20.7g 塩分 0.2g
23	ごはん 鮭の竜田揚げ ブロッコリーとさつまいもの白和え 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・にんじ ん)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎パウムクーヘン	さけ、木綿豆腐、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、オレンジジュース	うるち米、かたくり粉、揚げ油、さつ まいも、すりごま、上白糖	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、米み そ、バターケーキ	エネルギー 565kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g 炭水化物 75.1g 塩分 1.7g
26	ごはん ミートボール入り豚豚 アスパラとじゃこのサラダ スープ(キャベツ・えのき・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎フライドポテト(70g)	しらす干し、牛乳	にんじん、たまねぎ、たけのこ、干し しいたけ、青ピーマン、アスパラガ ス、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、 カットわかめ、りんごジュース	うるち米、炒め油、上白糖、かたく り粉、調合油、ごま油、じゃがいも、揚 げ油	水、粟し汁、本みりん、食塩、 こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、米酢、ミートボ ール、こしょう、かつお・昆布だ し、コンソメ	エネルギー 530kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.9g 炭水化物 77.1g 塩分 2.7g
27	親子丼 かぶの梅おほかか和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草・しめじ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ココア米粉ビスケット	鶏もも肉、卵、かつお節、木綿豆 腐、牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、梅干し、 ほうれんそう、ぶなしめじ、オレンジ ジュース	うるち米、上白糖、かたくり粉、米 粉、調合油	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、本みりん、米み そ、ビュアココア、ベーキング パウダー、食塩	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.0g 炭水化物 74.4g 塩分 2.4g
28	ごはん かれないの煮つけ チンゲン菜ときのこの炒め物 すまし汁(じゃがいも・たまねぎ・にん じん)	◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎錠カステラ	かれない、牛乳	チンゲンサイ、ぶなしめじ、コーン 缶、たまねぎ、にんじん	うるち米、上白糖、炒め油、じゃが いも	水、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、本みりん、料理 酒、食塩、カステラ	エネルギー 454kcal たんぱく質 19.8g 脂質 8.4g 炭水化物 79.0g 塩分 1.5g
29	ぶっかけ鶏うどん 厚揚げのおほかか煮 グリーンサラダ	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ココナッツサブレ	鶏もも肉、油揚げ、厚揚げ、かつお 節、牛乳	キャベツ、りよくとうもやし、にんじ ん、長ねぎ、ほうれんそう、きゅう り、コーン缶、りんごジュース	上白糖、調合油	干しうどん、かつお・昆布だ し、こいくちしょうゆ、本みり ん、食塩、米酢、こしょう、サ ブレ	エネルギー 509kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.9g 炭水化物 59.7g 塩分 2.1g
30	ツナサンド チキンナゲット キャベツとわかめサラダ スープ(レタス・たまねぎ・ねぎ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎アップルパイ	ツナ缶、チキンナゲット、牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン缶、カッ わかめ、レタス、たまねぎ、葉ねぎ、 オレンジジュース	ロールパン、上白糖、ごま油	マヨネーズ、食塩、白こしょ う、トマトケチャップ、米酢、こ いくちしょうゆ、かつお・昆布 だし、アップルパイ	エネルギー 504kcal たんぱく質 21.3g 脂質 27.0g 炭水化物 49.8g 塩分 2.9g
31	きじ焼き丼 スープ(たまねぎ・玉子・にら)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏もも肉、卵、牛乳	れんこん、たまねぎ、青ピーマン、 にら、りんごジュース	うるち米、調合油、上白糖、かたく り粉、ごま油	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、食塩、 しょうゆせんべい	エネルギー 651kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.0g 炭水化物 106.8g 塩分 2.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です