5月分　　給食目標：「新しい食材に慣れる」「食事時のルールを知る」　　令和7年度　わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉、骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
1／木	麦入りご飯 さけのレモンこうじ焼き ポテトサラダ トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト	精白米／押麦／マヨネーズ／調合油／食パン／上白糖／じゃがいも	牛乳／さけ／鶏卵／ヨーグルト／プロセスチーズ／しらす干し／ハム／脱脂粉乳	レモン／人参／きゅうり／トマト／玉葱／さやえんどう／りんご(缶詰)／パセリ／スイートコーン／	じゃこトースト 牛乳 牛乳
2／金	ミートスパゲティ わかめサラダ かぶのスープ ゼリー	スパゲティ／調合油／三温糖／あまに油／ゼリー／精白米	牛乳／豚ひき肉／パルメザンチーズ／わかめ／油揚げ	人参／玉葱／きゅうり／スイートコーン／キャベツ／かぶ／ねぎ／しょうが／パセリ	きつねおむすび 麦茶 牛乳
7／水	麦入りご飯 小魚ふりかけ 豚肉の生姜焼き 高野豆腐と人参の煮物 にらと春雨のスープ	精白米／押麦／三温糖／ごま／調合油／春雨／かたくり粉／パイ皮	飲むヨーグルト／煮干し／豚肉肩／高野豆腐／牛乳	玉葱／しょうが／人参／さやいんげん／にら／りんご(缶詰)	フルーツパイ 牛乳 飲むヨーグルト
8／木	パン さけフライ ボイルブロッコリー 大豆とツナのサラダ 水菜のスープ ヨーグルト	ロールパン／薄力粉／パン粉／調合油／三温糖／上白糖／はちみつ	牛乳／さけ／大豆／ひじき／ツナ缶／ヨーグルト／ゼラチン／ホイップクリーム	ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／みずな／人参／玉葱／りんご(缶詰)／レモン	すりおろしりんごゼリー 牛乳 牛乳
9／金	けんちんうどん 切干大根サラダ オレンジ	うどん／調合油／三温糖／あまに油／精白米／ごま油	鶏肉もも／豆腐／ハム	りんごジュース／大根／人参／ねぎ／ごぼう／切干大根／きゅうり／赤ピーマン／オレンジ	五目チャーハン 麦茶 りんごジュース
10／土	カレーライス 野菜ジュース ゼリー	精白米／押麦／じゃがいも／調合油／ゼリー／ビスケット／せんべい	飲むヨーグルト／豚ひき肉／豆乳／牛乳	玉葱／人参／野菜ジュース	ビスケット せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
12／月	麦入りご飯 たらのカレームニエル ごぼうサラダ 空豆の塩ゆで 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	精白米／押麦／薄力粉／バター／上白糖／マヨネーズ	牛乳／まだら／豆腐／わかめ／みそ／ヨーグルト／ごま	玉葱／スイートコーン／ごぼう／人参／きゅうり／空豆	ツナとコーンのおむすび 麦茶 牛乳
13／火	ゆかりご飯 肉じゃが 春キャベツのごま和え 小松菜の味噌汁	精白米／押麦／じゃがいも／調合油／三温糖／あまに油／ごま／ロールパン／マヨネーズ	飲むヨーグルト／和牛肩／油揚げ／みそ／鶏卵	しそ／玉葱／人参／さやえんどう／キャベツ／小松菜／ねぎ	ふわふわエッグサンド 牛乳 飲むヨーグルト
14／水	麦入りご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 玉葱のスープ ゼリー	精白米／押麦／パン粉／調合油／スパゲティ／マヨネーズ／ゼリー／ポン菓子／せんべい	豆腐／豚ひき肉／ひじき／ハム／脱脂粉乳	りんごジュース／玉葱／人参／きゅうり／スイートコーン／パセリ	ポン菓子 せんべい 麦茶 りんごジュース
15／木	麦入りご飯 千草卵焼き 切干大根のおかか和え 麩のすまし汁 オレンジ	精白米／押麦／調合油／麩／パン	飲むヨーグルト／鶏卵／鶏肉もも／脱脂粉乳／牛乳／かつお節	人参／玉葱／青ピーマン／ぶなしめじ／キャベツ／小松菜／切干大根／ねぎ／オレンジ	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
16／金	さばそぼろ丼 焼き油揚げの酢の物 そうめんの味噌汁 ヨーグルト	精白米／押麦／三温糖／調合油／そうめん／上白糖／焼きドーナッツ／せんべい	牛乳／まさば／青のり／みそ／油揚げ／しらす干し／わかめ／ヨーグルト	玉葱／人参／しょうが／梅干し／きゅうり／こねぎ	焼きドーナッツ せんべい 牛乳 牛乳
17／土	ハヤシライス 野菜ジュース ゼリー	精白米／押麦／調合油／ゼリー／ビスケット／せんべい	飲むヨーグルト／和牛肩／牛乳	玉葱／人参／マッシュルーム／パセリ／野菜ジュース	ビスケット せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
19／月	さば缶とトマトのカレー（非常食） 鶏ささみの和え物 ヨーグルト	精白米／調合油／三温糖／ごま油／ごま／上白糖／マカロニ	牛乳／まさば(水煮)／鶏肉ささ身／ヨーグルト	トマトジュース／もやし／きゅうり／玉葱／スイートコーン／パセリ	コーンクリームパスタ（非常食） 麦茶 牛乳
20／火	麦入りご飯 鮭の寒こうじ焼き ネバネバ和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	精白米／押麦／マヨネーズ／薄力粉／三温糖／バター	飲むヨーグルト／さけ／挽きわり納豆／わかめ／みそ／おから／豆乳／牛乳	にら／もやし／人参／キャベツ／玉葱／オレンジ／バナナ	バナナブレッド 牛乳 飲むヨーグルト
21／水	麦入りご飯 松風焼き 五目ひじき かぶの和風スープ ゼリー	精白米／押麦／調合油／パン粉／三温糖／ごま／ゼリー／パン	飲むヨーグルト／豚ひき肉／鶏肉もも／みそ／牛乳／脱脂粉乳／ひじき／油揚げ／大豆	玉葱／人参／ごぼう／かぶ／ねぎ	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
22／木	ハヤシライス 切干大根サラダ 野菜ジュース オレンジ	精白米／押麦／調合油／三温糖／あまに油	和牛肩／ハム	りんごジュース／玉葱／人参／マッシュルーム／切干大根／きゅうり／赤ピーマン／野菜ジュース／オレンジ／パセリ／青菜	青菜おむすび 麦茶 りんごジュース
23／金	ケチャップライス さけグラタン キャベツのスープ ヨーグルト	精白米／バター／調合油／薄力粉／上白糖／ビスケット／せんべい	牛乳／ハム／さけ／プロセスチーズ／ヨーグルト	人参／玉葱／マッシュルーム／ほうれん草／キャベツ／パセリ	ビスケット せんべい 牛乳 牛乳
24／土	ジャージャーめん 野菜ジュース ゼリー	中華めん／三温糖／ごま油／調合油／かたくり粉／ゼリー／ビスケット／せんべい	飲むヨーグルト／豚ひき肉／みそ／牛乳	ねぎ／玉葱／野菜ジュース	ビスケット せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
26／月	肉うどん ツナじゃがサラダ オレンジ	うどん／三温糖／調合油／じゃがいも／マヨネーズ／精白米／ごま	飲むヨーグルト／和牛肩／ツナ缶／さけ／しらす干し	ほうれん草／ねぎ／人参／こねぎ／オレンジ	さけとしらすのおむすび 麦茶 飲むヨーグルト
27／火	ご飯 たらの甘酢あんかけ 春雨サラダ 麩のすまし汁 ヨーグルト	精白米／油／かたくり粉／三温糖／はちみつ／春雨／ごま／麩／上白糖／ロールパン／マヨネーズ	牛乳／まだら／ハム／ヨーグルト／ツナ缶	きゅうり／人参／小松菜	ツナサンド 牛乳 牛乳
28／水	カレーライス カミカミサラダ 野菜ジュース ゼリー	精白米／押麦／じゃがいも／調合油／三温糖／あまに油／ゼリー	豚ひき肉／豆乳／昆布／しらす干し／ヨーグルト／脱脂粉乳	りんごジュース／玉葱／人参／切干大根／野菜ジュース／バナナ／もも缶詰／みかん缶詰／パセリ	フルーツヨーグルト 麦茶 りんごジュース
29／木	麦入りご飯 豆腐の肉味噌がけ 小松菜の磯和え 切干大根の味噌汁	精白米／押麦／三温糖／調合油／かたくり粉／あまに油	牛乳／豆腐／鶏肉もも／みそ／青のり／ゼラチン／ヨーグルト／生クリーム	玉葱／人参／さやえんどう／小松菜／切干大根／ねぎ／レモン	ヨーグルトババロア 麦茶 牛乳
30／金	麦入りご飯 ぶりの照り焼き キャベツのゆかり和え 牛肉入りきんぴら かぶのすまし汁	精白米／押麦／三温糖／あまに油／調合油／ごま油／薄力粉／黒砂糖	飲むヨーグルト／ぶり／牛ひき肉／牛乳／脱脂粉乳	大根／キャベツ／しそ／ごぼう／人参／かぶ／ねぎ／干しぶどう	黒糖蒸しパン 牛乳 飲むヨーグルト
31／土	きつねうどん 野菜ジュース ゼリー	うどん／ゼリー／ビスケット／せんべい	飲むヨーグルト／鶏肉もも／油揚げ／牛乳	ほうれん草／人参／ねぎ／野菜ジュース	ビスケット せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
／					
／					

3～5歳児　月平均栄養価（1日必要量の40％）			
エネルギー	501 kcal	タンパク質	19.6 g
脂質	15.5 g	食塩相当量	1.4 g