

2025年											
5月 給食献立表											
3歳以上児											
日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量				
1	木	ごはん やさいたつぱりクリームスープ かかれい抹茶ムニエル トマトサラダ パナナ	牛乳 ぎょうざピザ	ベーコンスライス・牛乳 かれい切り身皮なし40g・ウインナー ミックスチーズ	米・さつまいもスライス 食塩不使用バター・小麦粉 白いりごま・オリーブ油・ごま油 餃子の皮	はくさい・かぼちゃスライス・たまねぎ トマト・きゅうり・コーン・むきそらまめ レモン・ばなな・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.3				
2	金	ちらし寿し 具だくさん汁 フレーフレークカツ そらいるゼリー	牛乳 こいのぼりサンド	油揚げきざみ・むきえび・錦糸卵 かに風味かまぼこ・焼きのり かまぼこ・木綿豆腐・豚ヒレ肉40g 杏仁豆腐・牛乳	米・小麦粉・コーンフレーク・揚げ油 カットゼリー・食パン・イチゴジャム ブルーベリージャム	たけのこ水煮・ふき水煮・にんじん スナップえんどう冷凍・かぼちゃスライス かぶ・きくらげ	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 2.3				
3	土	ごはん 具だくさんかき玉汁 あかうお変わりみそ焼き かぼちゃ煮 りんご	牛乳 アメリカンドッグ	ウインナー・卵・赤魚切身40g 淡色辛みそ・カットタコ・牛乳	米・かたくり粉・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・揚げ油	キャベツ・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ乱切り とうがん・いんげん・リンゴ	エネルギー(kcal) 563 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.2				
4	日	ちゃんぽん風にゅうめん 豆腐ハンバーグ 寒天フルーツ	牛乳 鉄砲巻き	豚肩ロース肉スライス・むきえび 木綿豆腐・鶏ひき肉・粉寒天・牛乳 糸かつお・焼きのり	そうめん・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 黒砂糖・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ レンコンスライス・乾しいたけスライス 長ネギ・しょうが・パインアップル缶詰 みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 2.1				
5	月	たけのこご飯 みそ汁 かつおやさいフライ なつぽごま和え オレンジ	牛乳 なんちゃってかしわもち	油揚げきざみ・淡色辛みそ・かつお 牛乳・こしあん	米・小麦粉・チルドポテト・揚げ油 白すりごま・砂糖・食パン 食塩不使用バター	たけのこ水煮・カリフラワー・葉花 かぼちゃスライス・しょうが・にんじん キャベツ・絹さや・グリーンピース・オレンジ	エネルギー(kcal) 554 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 2.5				
6	火	ごはん みそ汁 たけのこコロッケ はるさめ酢の物 キウイフルーツ	牛乳 カレー風味パン	油揚げきざみ・淡色辛みそ・鶏ひき肉 カットわかめ・カニ風味フレーク・牛乳 ミックスチーズ・ウインナー	米・チルドポテト・オリーブ油・小麦粉 パン粉・揚げ油・春雨・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	大根・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮 きゅうり・コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 2.6				
7	水	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ メロンゼリー	牛乳 キャベチーお好み焼き	牛もも肉スライス・牛乳 ミックスチーズ・干しえび・あおのり	米・油・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ メロンゼリーの素	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰・しめじ まいたけ・エリンギ・キャベツ・コーン レーズン	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.8				
8	木	ごはん とり汁 かじきごまかつ ひじき切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きそば	鶏もも皮なしコマ・淡色辛みそ めかじき切り身40g・干しひじき 刻み昆布・牛乳・豚ひき・あおのり	米・さつまいも・油・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・砂糖 蒸し中華めん	はくさい・にんじん・長ネギ・切干しだいこん 乾しいたけスライス・キウイフルーツ キャベツ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 2.0				
9	金	スパゲティミートソース ジュース アスパラサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつくおにぎり	牛ひき・プレーンヨーグルト・牛乳 昆布つくだ煮	スパゲティ・砂糖・白すりごま マヨネーズ・米・白いりごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶 飲む野菜と果実デザート・アスパラガス ごぼう・キャベツ・コーン パインアップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.2				
10	土	ごはん みそ汁 ぎゅうパン粉焼き さつま芋サラダ りんご	牛乳 ケーキサレ	淡色辛みそ 牛肩ロース肉スライス40g パルメザンチーズ・牛乳・調製豆乳 ツナ	米・小麦粉・パン粉 食塩不使用バター・さつまいもダイス マヨネーズ・ホットケーキミックス	キャベツ・ほうれんそう・しめじ むきそらまめ・たまねぎ・にんじん・コーン リンゴ	エネルギー(kcal) 625 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 1.7				
11	日	ごはん すまし汁 さわら西京から揚げ 切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 そぼろ入り花寿司	さわら切り身40g・淡色辛みそ たいす水煮・油揚げきざみ・牛乳 桜でんぶ・豚ひき・錦糸卵シート 焼きのり	米・花魁・砂糖・小麦粉・揚げ油	もやし・むきそらまめ・切干しだいこん にんじん・絹さや・キウイフルーツ のぞわな	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.8				
12	月	ごはん きのこ卵スープ やきにく ナムル バナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	卵・豚肩ロース肉スライス・牛乳 木綿豆腐	米・砂糖・油・ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・黒いりごま	乾しいたけスライス・まいたけ・しめじ たけのこ水煮・キャベツ・もやし・きゅうり ほうれんそう・ぜんまい水煮・長ネギ ばなな	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.2				
13	火	きつねうどん とりバタぼん焼き おいもりんご煮 ストロベリーゼリー	牛乳 さばこんぶおにぎり	味付いなりあげ・かまぼこ・鶏もも40g 牛乳・さば骨取り80g・昆布つくだ煮	うどん冷凍・かたくり粉 食塩不使用バター・さつまいも・砂糖 ストロベリーゼリーの素・いちごソース 米・白いりごま	ほうれんそう・長ネギ・しめじ・りんご レーズン・レモン	エネルギー(kcal) 644 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.0				
14	水	バターライス 豆乳スープ いわしバーグ&エビフライ いろどりサラダ パナナ	牛乳 クレープ(いちご)	調製豆乳・いわしすり身・木綿豆腐 淡色辛みそ・尾付き伸ばし海老・牛乳	米・食塩不使用バター さつまいもスライス・油・パン粉 小麦粉・揚げ油・砂糖 フレンズクレープ	たまねぎ・コーン・キャベツ・にんじん レンコンスライス・しょうが・もやし・小松菜 しめじ・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 644 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 1.9				
15	木	セルフバーガー コンソメスープ てりやきハンバーグ えだまめコーンサラダ オレンジ	牛乳 おやつピラフ	豚ひき・牛ひき・牛乳・ツナ缶 カニ風味フレーク	パンズ50g・パン粉・油・砂糖 マヨネーズ・米・食塩不使用バター	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・むきえだまめ・コーン・レタス オレンジ・にんじん・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.5				
16	金	オムライス コンソメスープ フィッシュアンドチップス フルーツゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	オムライスシート・たら切り身40g 牛乳・魚肉ソーセージ	米・食塩不使用バター・小麦粉 揚げ油・冷凍ナチュラルカットポテト マヨネーズ・カクテルゼリー うどん冷凍・油	たまねぎ・チンゲン菜・絹さや・しめじ みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰 にんじん・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 623 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 2.3				
17	土	ごはん さつきわん とりのわかくさ焼き たけのこじやが煮 オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	油揚げきざみ・鶏もも40g・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお・あおのり	米・マヨネーズ・チルドポテト・油・砂糖 揚げ玉・小麦粉	にんじん・ごぼう・乾しいたけスライス たけのこ水煮・むきそらまめ・葉花・にら グリーンピース・オレンジ・キャベツ・長ネギ 刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.8				
18	日	ごはん ちゅうかスープ たらすぶた風 おいもレモン煮 りんご	牛乳 ウインナーまん	カットわかめ・たら切り身40g・牛乳 ウインナー	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・油 さつまいもスライス・小麦粉	キャベツ・しめじ・たまねぎ ピーマンスライス・にんじん・たけのこ水煮 干しぶどう・レモン・リンゴ	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.9				
19	月	ビビンバ やさいたつぱりスープ カリカリおいもサラダ フルーツ豆乳プリン	牛乳 おやつナポリタン	豚ひき・鶏ひき肉 ロースハムスライス・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま さつまいもダイス・チルドポテト マヨネーズ・コーンフレーク やわらか豆乳デザート・スパゲティ 食塩不使用バター	長ネギ・しょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・レタス・しめじ・たまねぎ アスパラガス・コーン・きゅうり・白桃缶 みかん缶詰・さくらんぼ缶詰 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 641 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.2				
20	火	和風カレー ジュース ひじきごまサラダ いちごゼリー	牛乳 ベーコンポテトパイ	鶏むね皮なしコマ・干しひじき・牛乳 ベーコンスライス	米・チルドポテト・油・砂糖・白すりごま カットゼリー・春巻の皮・揚げ油	アスパラガス・たけのこ水煮・にんじん しょうが・飲む野菜と果実デザート・きゅうり たまねぎ・赤ピーマンスライス スナップえんどう冷凍・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.9				
21	水	ごはん すまし汁 かじきコンフレフライ 切干しツナ和え オレンジ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	めかじき切り身40g パルメザンチーズ・刻み昆布・ツナ 牛乳・調製豆乳・ロースハムスライス	米・春雨・小麦粉・コーンフレーク 揚げ油・砂糖・白いりごま ホットケーキミックス・油	スナップえんどう冷凍・たまねぎ 切干しだいこん・にんじん・ほうれんそう オレンジ・コーン	エネルギー(kcal) 607 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 2.4				
22	木	オイスター焼きそば みずなスープ ツナマヨ炒め もも杏仁	牛乳 ピザトースト	牛もも肉スライス・カットわかめ・卵 ツナ・杏仁豆腐・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	蒸し中華めん・ごま油・砂糖 チルドポテト・マヨネーズ・食パン30g	たけのこ水煮・もやし・にんじん・葉花 長ネギ・みずな・しめじ・むきそらまめ たまねぎ・白桃缶・黄桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 3.0				
23	金	ごはん とん汁 とりから揚げ マママズサラダ パナナ	牛乳 ふわふわせんべい	豚もも肉スライス・淡色辛みそ 鶏もも40g・ツナ・牛乳・あおのり	米・チルドポテト・油・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・シェルマカロニ マヨネーズ・オレンジマーマレード ライスペーパー	ごぼう・たまねぎ・にんじん・アスパラガス しょうが・キャベツ・ブロッコリー・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 1.7				
24	土	ごはん かみなり汁 あじみぞれ煮 かぼちゃバター炒め りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	木綿豆腐・油揚げきざみ カットわかめ・淡色辛みそ・あじ40g ウインナー・牛乳・豚ひき	米・ごま油・かたくり粉 食塩不使用バター ホットケーキミックス・油・パン粉 オリーブ油	はくさい・長ネギ・だいこんおろし・青ねぎ かぼちゃスライス・絹さや・たまねぎ・しめじ リンゴ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.9				
25	日	ごはん みそ汁 チキン南蛮 あつあげ煮 オレンジ	牛乳 ココアバナナケーキ	淡色辛みそ・鶏もも40g・厚揚げ カットわかめ・牛乳・調製豆乳	米・さつまいもスライス・かたくり粉 小麦粉・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・レモン・たまねぎ きゅうり・たけのこ水煮・オレンジ・バナナ	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 2.0				
26	月	ごはん みぞれ汁 さけのてり焼き おから炒り煮 パナナ	牛乳 ふんわりナゲット	うずら卵水煮缶詰・さけ切り身40g おから・干しえび・牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・砂糖・ごま油・かたくり粉・揚げ油	かぼちゃスライス・アスパラガス・コーン だいこんおろし・むきそらまめ・にんじん 乾しいたけスライス・ばなな・たまねぎ	エネルギー(kcal) 549 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 2.0				
27	火	冷やしちゅうか つつまないぎょうざ マンゴープリン	牛乳 しゃけわかめおにぎり	錦糸卵・ロースハムスライス・豚ひき 牛乳・さけ骨取り80g・炊込みわかめ	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま 餃子の皮・マンゴープリン・米	きゅうり・もやし・キャベツ・たけのこ水煮 にら・長ネギ・マンゴー・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 3.0				
28	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ポテトフライ	かまぼこ・さば切り身40g 淡色辛みそ・牛乳	米・砂糖・マヨネーズ フレンチフライポテト・揚げ油	ほうれんそう・しめじ・しょうが・青ねぎ かぼちゃダイス・スナップえんどう冷凍 たまねぎ・にんじん・レタス・リンゴ	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 2.2				
29	木	チキントマトカレー ジュース たけのこソテー フルーツゼリー	牛乳 おやつビーフン	鶏もも皮なしコマ・パルメザンチーズ 牛乳・豚肩ロース肉スライス	米・オリーブ油・はちみつ・小麦粉 食塩不使用バター・クールゼリーの素 ビーフン・油・砂糖	たまねぎ・なす乱切り・しょうが ホールトマト缶1号缶・りんご 飲む野菜と果実デザート・たけのこ水煮 アスパラガス・スナップえんどう冷凍 キャベツ・西洋なし缶詰・りんご缶詰 みかん缶詰2号缶・にんじん・もやし・にら	エネルギー(kcal) 621 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.1				
30	金	食パン・ジャム コーンポタージュ えびかつ マカロニチリコンカン バナナ	牛乳 おやつチャーハン	調製豆乳・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・豚ひき・ミックスビーンズ 牛乳・あおのり	食パン50g・ブルーベリージャム かたくり粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・油・シェルマカロニ・米	コーン・たまねぎ・ばなな・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.3				
31	土	ごはん カラフルスープ エスニックなから揚げ コンブレサラダ キウイフルーツ	牛乳 おさつスティック	ウインナー・鶏もも40g・卵・牛乳	米・かたくり粉・揚げ油 コーンフレーク・油・砂糖・さつまいも	とうがん・トマト・黄ピーマンスライス むきえだまめ・レモン・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.5				

★ 今月の平均給与栄養量 ★											
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
601 kcal	23.0 g	17.1 g	89.6 g	224 mg	2.3 mg	161 μgRAE	0.31 mg	0.38 mg	29 mg	5.0 g	2.0 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。