

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:潤子をとる
1 木	ごはん やさしいたっぷりクリームスープ かきい抹茶ムニエル 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・かきい切身40g ウインナーソーセージ・ミックスチーズ	米・さつまいも、無塩バター・小麦粉 牛乳・白いりごま・オリーブ油・ごま油 ぎょうざの皮	白菜・かぼちゃスライス・たまねぎ・トマト きゅうり・コーン・むきそらめ・レモン パナナ・ピーマン・赤ピーマン
2 金	ちらし寿し 具だくさん汁 フレンチフレークカツ そらいろゼリー	牛乳 こいのぼりサンド	刻み油揚げ・むきえび・卵 カニ風味フレーク・かまぼこ・木綿豆腐 豚ヒレ40g	米・小麦粉・コーンフレーク・揚げ油 カットゼリー・杏仁豆腐・牛乳・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・焼きのり スナックえんどう・かぼちゃスライス・かぶ きくらげ
3 土	ごはん 具だくさんかき玉汁 あかうお愛わりみそ焼き かぼちゃ煮 りんご	牛乳 アメリカンドッグ	ウインナーソーセージ・卵・あかうお 信州みそ・カットタコ・いんげん	米・かたくり粉・マヨネーズ・砂糖・牛乳 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・りんご
4 日	ちゃんぽん風にゆめん 豆腐ハンバーグ 寒天フルーツ	牛乳 鉄砲巻き	豚肩ローススライス・むきえび 木綿豆腐・鶏ひき・糸かつお	そうめん・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 黒砂糖・牛乳・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ れんこん・乾しいたけ・長ネギ・しょうが 粉寒天・パイン缶・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶・焼きのり
5 月	たけのこ飯 みそ汁 かつおやさしいフライ なっばごま和え オレンジ	牛乳 なんちゃってかしわもち	刻み油揚げ・信州みそ かつお切身40g	米・小麦粉・チルドポテト・揚げ油 きぬさや・白すりごま・砂糖・牛乳 食パン・無塩バター・こしあん	たけのこ水煮・カリフラワー・菜花 かぼちゃスライス・しょうが・にんじん キャベツ・グリーンピース・オレンジ
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	刻み油揚げ・信州みそ・鶏ひき カニ風味フレーク・ミックスチーズ ウインナーソーセージ	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・牛乳 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 カットわかめ・きゅうり・コーン・キウイ
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	牛ももスライス・ミックスチーズ さくらえび	米・油・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ メロンゼリーの素・牛乳	たまねぎ・マッシュルーム缶・しめじ まいたけ・エリンギ・キャベツ・コーン 干しほうとう・あおのり
8 木	ごはん とり汁 かきごまかつ 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・信州みそ めかじき切身40g・豚ひき	米・さつまいも・油・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・砂糖・牛乳 煮し中華めん	白菜・にんじん・長ネギ・干しいじき 刻み昆布・切干大根・乾しいたけ・キウイ キャベツ・ピーマン・あおのり
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 こぶつこおにぎり	牛ひき・プレーンヨーグルト	スパゲティ・砂糖 飲む野菜と果実ピーチ味・白すりごま マヨネーズ・牛乳・米・白いりごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶・アスパラガス ごぼう・キャベツ・コーン・パイン缶 みかん缶・白桃缶・昆布つくだ煮
10 土	ごはん みそ汁 ぎゅうばん粉焼き さつまサラダ りんご	牛乳 ケークサレ	信州みそ・牛肩ロース肉スライス40g バルメザンチーズ・調整豆乳・ツナ缶	米・小麦粉・パン粉・無塩バター さつまいも・ダイス・マヨネーズ・牛乳 ホットケーキミックス	キャベツ・ほうれん草・しめじ・むきそらめ たまねぎ・にんじん・コーン・りんご
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	さわら切身40g・信州みそ だいたい水煮・刻み油揚げ・桜でんぶ 豚ひき	米・花糖・砂糖・小麦粉・揚げ油 きぬさや・牛乳・錦糸卵シート	もやし・むきそらめ・切干大根・にんじん キウイ・のさなわ・焼きのり
12 月	ごはん きのご飯スープ パナナ	牛乳 焼きセサミドーナツ	卵・豚肩ローススライス・木綿豆腐	米・砂糖・油・ごま油・白いりごま・牛乳 ホットケーキミックス・黒いりごま	乾しいたけ・まいたけ・しめじ・たけのこ水煮 キャベツ・もやし・きゅうり・ほうれん草 ぜんまい・水煮・長ネギ・パナナ
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	かまぼこ・鶏もも40g・さば切身40g	うどん・味付きいなりあげ・かたくり粉 無塩バター・さつまいも・砂糖 ストロベリーゼリーの素・牛乳・米 白いりごま	ほうれん草・長ネギ・しめじ・りんご 干しほうとう・レモン・いちごソース 昆布つくだ煮
14 水	ごはん とん汁 とりから揚げ マママサラダ パナナ	牛乳 ふわふわせんべい	鶏ももスライス・信州みそ・鶏もも40g ツナ缶	米・チルドポテト・油・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・シュールマカロニ マヨネーズ・オレンジマレード・牛乳 生春巻きの皮	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 パナナ・あおのり
15 木	セルブバーガー コンソメスープ でりやきハンバーグ 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・ツナ缶 カニ風味フレーク	パンズ50g・牛乳・パン粉・油・砂糖 マヨネーズ・米・無塩バター	ほうれん草・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
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	たら切身40g・魚肉ソーセージ	米・無塩バター・オムライスシート きぬさや・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・牛乳 うどん・油	たまねぎ・チンゲン菜・しめじ・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ缶・にんじん・ピーマン
17 土	ごはん さつきわん とりのわかさ焼き たけのこじゃが煮 オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	刻み油揚げ・鶏もも40g・カットタコ・卵 糸かつお	米・マヨネーズ・チルドポテト・油・砂糖 牛乳・天かす・小麦粉	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・たけのこ水煮 むきそらめ・菜花・にら・グリーンピース オレンジ・キャベツ・長ネギ・刻み紅生菜 あおのり
18 日	ごはん ちゅうかスープ たらすがた風 おいもレモン煮 りんご	牛乳 ウインナーまん	たら切身40g・ウインナーソーセージ	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・油 さつまいも・スライス・牛乳・小麦粉	キャベツ・カットわかめ・しめじ・たまねぎ ピーマン・にんじん・たけのこ水煮 干しほうとう・レモン・りんご
19 月	ピピンバ やさしいたっぷりスープ 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・ロースハム ウインナーソーセージ バルメザンチーズ	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま コチュジャン・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 牛乳・スパゲティ・無塩バター	長ネギ・しょうが・もやし・にんじん ほうれん草・レタス・めじろ・たまねぎ アスパラガス・コーン・きゅうり・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶・ピーマン
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	鶏むねコマ・ベーコンスライス	米・チルドポテト・油 飲む野菜と果実のデザート・砂糖 白すりごま・カットゼリー・牛乳 はるまきの皮・揚げ油	アスパラガス・たけのこ水煮・にんじん しょうが・干しいじき・きゅうり・たまねぎ 赤ピーマン・スナックえんどう・キウイ
21 水	ごはん すまし汁 かきごまコンフレフライ 切干しツナ和え オレンジ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	めかじき切身40g・バルメザンチーズ ツナ缶・調整豆乳・ロースハム	米・春雨・小麦粉・コーンフレーク 揚げ油・砂糖・白いりごま・牛乳 ホットケーキミックス・油	スナックえんどう・たまねぎ・切干大根 にんじん・ほうれん草・刻み昆布・オレンジ コーン
22 木	オムスター焼きそば みずなスープ ツナマヨ炒め もも杏仁	牛乳 ピザトースト	牛ももスライス・卵・ツナ缶 ウインナーソーセージ・ミックスチーズ	煮し中華めん・ごま油・砂糖 チルドポテト・マヨネーズ・杏仁豆腐 牛乳・食パン30g	たけのこ水煮・もやし・にんじん・菜花 長ネギ・水菜・しめじ・カットわかめ むきそらめ・たまねぎ・白桃缶・黄桃缶 さくらんぼ缶
23 金	バターライス 豆乳スープ いわしバーグ&エビフライ いちどりサラダ りんご	牛乳 クレープ(いちご)	調整豆乳・いわしすり身・木綿豆腐 信州みそ・尾付き伸ばし海老	米・無塩バター・さつまいも・スライス・油 パン粉・小麦粉・揚げ油・砂糖・牛乳 フレンチクレープ	たまねぎ・コーン・キャベツ・にんじん れんこん・しょうが・もやし・小松菜・しめじ 黄ピーマン・赤ピーマン・りんご
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・刻み油揚げ・信州みそ あじ40g・ウインナーソーセージ 豚ひき	米・ごま油・かたくり粉・きぬさや 無塩バター・牛乳・ホットケーキミックス・油 パン粉・オリーブ油	白菜・カットわかめ・長ネギ・大根おろし 青ねぎ・かぼちゃスライス・たまねぎ・しめじ りんご
25 日	ごはん みそ汁 チキン南蛮 あつあげ煮 オレンジ	牛乳 ココアパナナケーキ	信州みそ・鶏もも40g・厚揚げ 調整豆乳	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・牛乳 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・カットわかめ オレンジ・パナナ
26 月	ごはん みぞれ汁 さけのり焼き 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・鮭切身40g・おから さくらえび・木綿豆腐・鶏ひき	米・砂糖・ごま油・牛乳・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 大根おろし・むきそらめ・にんじん 乾しいたけ・パナナ・たまねぎ
27 火	冷やしちゅうか つつまないぎょうざ マゴロリ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	卵・ロースハム・豚ひき・鮭切身40g	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま ぎょうざの皮・マンゴープリン・牛乳・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 炊き込みわかめ
28 水	ごはん すまし汁 さば煮 かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ポテトフライ	かまぼこ・さば切身40g・信州みそ	米・砂糖・マヨネーズ・牛乳 フレンチフライポテト・揚げ油	ほうれん草・しめじ・しょうが・青ねぎ かぼちゃ・ダイス・スナックえんどう・たまねぎ にんじん・レタス・りんご
29 木	チキントマトカレー ジュース たけのこコンテ フルーツゼリー	牛乳 おやつビーフン	鶏もも皮なしコマ・バルメザンチーズ 豚肩ローススライス	米・オリーブ油・はちみつ・小麦粉 飲む野菜と果実のデザート 無塩バター・クールゼリーの素・牛乳 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・号缶・りんご・たけのこ水煮 アスパラガス・スナックえんどう・キャベツ 洋なし缶・りんご缶・みかん缶・にんじん もやし・にら
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 パナナ	牛乳 おやつチャーハン	調整豆乳・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・豚ひき	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・ミックスビーンズ・油 シュールマカロニ・牛乳・米	コーン・たまねぎ・パナナ・にんじん ピーマン・あおのり
31 土	ごはん カラフルスープ エスニックなから揚げ コンフレサラダ キウイフルーツ	牛乳 おさつスティック	ウインナーソーセージ・鶏もも40g・卵	米・かたくり粉・揚げ油・コーンフレーク 油・砂糖・牛乳・さつまいも	とうがん・トマト・黄ピーマン・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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
583 kcal	21.2 g	14.8 g	132 mg	2.1 mg	141 μgRAE	0.29 mg	0.26 mg	27 mg