



5月 献立表



令和7年

麗湖こども園

日	曜	催	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
			朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		3歳未満児	3歳以上児
1	木		牛乳 ビスケット	ごはん 鶏大根 青菜の納豆和え(もやし)	牛乳 たけのこご飯おにぎり	牛乳 豚も肉 挽きわり納豆 油揚げ	ビスケット うるち米	だいこん にんじん ほうれんそう もやし たけのこ水煮	かつお・昆布だし こいくち しょうゆ 本みりん おろし しょうが 塩 水 うすくち しょうゆ	522 kcal 20.8 kcal 14.8 kcal 2.1 kcal	652 kcal 26 kcal 18.5 kcal 2.6 kcal
2	金		牛乳 ばりんこ	お弁当	牛乳 クラッカー ひとくちゼリー	牛乳	ばりんこ 全粒粉クラッカー ひとくちゼリー			180 kcal 6.8 kcal 8.8 kcal 0.3 kcal	224 kcal 8.5 kcal 11 kcal 0.4 kcal
7	水		牛乳 あられ	中華おこわ さわらの照り焼き 小松菜ともやしのナムル かぶと肉 団子のスープ	牛乳 こいのぼりどらやき	牛乳 豚もも さわら 鶏ひき肉 あずき	あられ うるち米 もち米 ごま油 サラ ダ油 片栗粉 ホットケーキミックス 三温糖	にんじん たけのこ水煮 乾しいたけ もやし こまつな かな ぶなめじ 葉ねぎ	水 塩 うすくちしょうゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし	493 kcal 23.2 kcal 17.6 kcal 2 kcal	617 kcal 28.9 kcal 22 kcal 2.5 kcal
8	木		牛乳 キャンディーチ ーズ	ごはん 肉じゃがカレー風味 三色ごま和え(もやし)	牛乳 なつみかん ビスケット	牛乳 キャンディーチーズ 豚もも	うるち米 じゃがいも お餅 サラダ油 カレー粉 三温糖 白ごま ビスケット	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり なつみかん	水 こいくちしょうゆ 本みりん うすくちしょうゆ かつお・昆布 だし	417 kcal 19.1 kcal 12.8 kcal 1 kcal	522 kcal 23.9 kcal 16 kcal 1.2 kcal
9	金		牛乳 お野菜かりんとう	ごはん ジューシーチキン セロリの甘酢和え 和風きのこスー プ	牛乳 ぼたぼた焼き ひとくちゼリー	牛乳 豚もも肉	お野菜かりんとう うるち米 三温糖 片栗粉 調合油 ぼたぼた焼 ひとく ちゼリー	セロリ キャベツ きゅうり ぶなめじ えのきたけ 糸みつば	こいくちしょうゆ おろししょう が 本みりん 料理酒 酢 塩 かつお・昆布だし うすくちし ょうゆ	442 kcal 19.6 kcal 12.7 kcal 1.6 kcal	553 kcal 24.5 kcal 15.8 kcal 2 kcal
10	土		ばりんこ	ごはん 大豆と切り干しの煮物 ほうれん草のおひたし	ビスコ	大豆 豚もも 油揚げ かつお節	ばりんこ うるち米 サラダ油 三温糖 ビスコ	切干しいたご にんじん 乾しいたけ ほうれんそう	本みりん こいくちしょうゆ 水 だし汁 かつお・昆布だし う すくちしょうゆ	354 kcal 13.8 kcal 10.6 kcal 0.9 kcal	442 kcal 17.2 kcal 13.3 kcal 1.1 kcal
12	月		牛乳 茹でにんじん	ごはん 肉豆腐 じゃこ入り酢の物	牛乳 りんご クラッカー	牛乳 牛もも肉 木綿豆腐 しらす 干し	うるち米 しらすき サラダ油 三温糖 全粒粉クラッカー	にんじん たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ カットわかめ りんご	こいくちしょうゆ 水 だし汁 酢 塩 かつお・昆布だし	406 kcal 18.9 kcal 13.4 kcal 1.3 kcal	508 kcal 23.7 kcal 16.7 kcal 1.6 kcal
13	火		牛乳 ビスケット	ごはん 鶏つくねあんかけ ほうれん草と春菊のおひたし たま ねぎと油揚げのみそしる	牛乳 ばりんこ キャンディーチ ーズ	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 かつお 節 油揚げ だし入りみそ キャン ディーチーズ	ビスケット うるち米 片栗粉 サラダ 油 三温糖 ばりんこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しゆん ぎく にんじん	塩 本みりん うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	466 kcal 21.1 kcal 17.5 kcal 1.7 kcal	582 kcal 26.3 kcal 21.9 kcal 2.1 kcal
14	水		牛乳 粉ふき芋	ごはん 鯖のカレー風味焼き オクラときゅうりのサラダ 葱と小松 菜のすまし汁	牛乳 ヨーグルト あられ	牛乳 サバヨーグルト	じゃがいも うるち米 カレー粉 三温糖 スイートコーン缶 サラダ油 お餅 あられ	オクラ きゅうり こまつな	塩 こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし うすくち しょうゆ	425 kcal 31.6 kcal 12.9 kcal 1.7 kcal	532 kcal 39.4 kcal 16.1 kcal 2.1 kcal
15	木		牛乳 クラッカー	ごはん 八宝菜 ごぼうとれんこんのきんぴら	牛乳 豆ごはんおにぎり	牛乳 豚もも	全粒粉クラッカー うるち米 ごま油 片栗粉 サラダ油 三温糖 白ごま 米	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけ のこ水煮 乾しいたけ ごぼう れんこん 葱 さやえんどう	うすくちしょうゆ 水 だし汁 こ いくちしょうゆ 料理酒 塩	413 kcal 17.4 kcal 11.5 kcal 1.3 kcal	516 kcal 21.8 kcal 14.4 kcal 1.7 kcal
16	金		牛乳 トマト	ごはん 黒ごまササミカツ じゃがいもとグリンピースの甘煮 野 菜スープ	牛乳 キャンディーチ ーズ オレンジ	牛乳 鶏むね肉 キャンディーチ ーズ	うるち米 薄力粉 パン粉 黒ごま トマト じゃがいも 有塩バター 三温 糖	トマト グリンピース たまねぎ にんじん ごまつな オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 塩 かつお・昆布だし うすくちし ょうゆ	445 kcal 20.4 kcal 16.3 kcal 1.7 kcal	556 kcal 25.5 kcal 20.4 kcal 2.1 kcal
17	土		ビスケット	お弁当	ぼたぼた焼き		ビスケット ぼたぼた焼			63 kcal 0.8 kcal 1.3 kcal 0.2 kcal	79 kcal 0.9 kcal 1.6 kcal 0.3 kcal
19	月		牛乳 ばりんこ	ごはん 野菜たっぷりキーマカレー グリーンサラダ	牛乳 ビスコ ひとくちゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆	ばりんこ うるち米 サラダ油 カレー 粉 パーモントカレー(甘口) スイ ートコーン缶 ビスコ ひとくちゼリー	たまねぎ にんじん 青ピーマン グリン ピース ホールトマト缶 キャベツ きゅう り	おろししょうが 水 野菜ジュ ース 食塩無添加 ウスターソ ース 酢	525 kcal 17.3 kcal 21.6 kcal 1.7 kcal	657 kcal 21.7 kcal 27 kcal 2.1 kcal
20	火		牛乳 ふかしも	ごはん れんこんバーグ 小松菜と大根のごまあえ キャベツと コーンのスープ	牛乳 茹で枝豆	牛乳 鶏ひき肉 調製豆腐	さつまいも うるち米 サラダ油 パン 粉 白ごま 三温糖 スイートコーン缶	たまねぎ れんこん 葱 こまつな だい こん キャベツ えだまめ	こいくちしょうゆ かつお・昆 布だし うすくちしょうゆ 塩	496 kcal 23.6 kcal 19.7 kcal 1.5 kcal	621 kcal 29.5 kcal 24.6 kcal 1.9 kcal
21	水		牛乳 りんご	ごはん マカロニと豚肉のスープ かぼちゃの煮物	牛乳 豆腐ホットケー キ	牛乳 豚もも 納ご豆腐	うるち米 マカロニ 有塩バター 三温糖 ホットケーキミックス 調合油	りんご たまねぎ にんじん セロリ グリン ピース 西洋かぼちゃ	かつお・昆布だし うすくちし ょうゆ 塩 水	454 kcal 18.6 kcal 11.7 kcal 1.3 kcal	568 kcal 23.3 kcal 14.7 kcal 1.6 kcal
22	木		牛乳 スティックきゅうり	ごはん チンジャオロース 小魚サラダ	牛乳 アップルパンチ	牛乳 豚もも しらす干し	うるち米 片栗粉 じゃがいも サラダ 油 三温糖 ごま油 調合油	きゅうり にんじん 青ピーマン キャベツ トマト もも缶(白肉) うんしゅうみかん パインアップル(缶詰) りんご 飲料	塩 料理酒 こいくちしょうゆ 酢 うすくちしょうゆ	408 kcal 16.1 kcal 12.2 kcal 0.9 kcal	510 kcal 20.1 kcal 15.3 kcal 1.2 kcal
23	金		牛乳 ビスケット	ごはん あじの天ぷら ひじきの煮物 しめじのみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 アジ 油揚げ だし入りみそ きな粉	ビスケット うるち米 薄力粉 サラダ 油 三温糖 マカロニ	ひじき にんじん ぶなめじ 葉ねぎ	塩 水 かつお・昆布だし 本み りん こいくちしょうゆ	508 kcal 22 kcal 18.2 kcal 1.8 kcal	634 kcal 27.5 kcal 22.8 kcal 2.2 kcal
24	土		牛乳 ばりんこ	ごはん 大豆と鶏肉のトマト煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳 クラッカー	牛乳 豚もも肉 大豆 しらす干し	ばりんこ うるち米 三温糖 サラダ油 全粒粉クラッカー	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホール トマト缶 キャベツ 塩昆布	トマト ケチャップ ウスター ソース 料理酒 こいくちし ょうゆ 塩 かつお・昆布だし	419 kcal 18.6 kcal 15 kcal 1.6 kcal	524 kcal 23.3 kcal 18.8 kcal 2.2 kcal
26	月		牛乳 りんご	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりとツナのサラダ	牛乳 コロコロおさつ	牛乳 鶏ひき肉 まぐろ缶詰(水 煮) きな粉	うるち米 三温糖 サラダ油 片栗粉 さつまいも	りんご 西洋かぼちゃ たまねぎ にんじ ん 青ピーマン きゅうり	かつお 酢 塩	507 kcal 16.2 kcal 17 kcal 1.1 kcal	633 kcal 20.3 kcal 21.3 kcal 1.4 kcal
27	火		牛乳 トマト	ごはん さわらの煮つけ 中華風酢の物 わかめと油揚げのみ そ汁	牛乳 ビスケット オレンジゼリー	牛乳 さわら 鶏ささみ だし入りみ そ 油揚げ	うるち米 三温糖 はるさめ ごま油 ビ スケット	トマト きゅうり カットわかめ オレンジ ジュース 粉寒天	おろししょうが 本みりん こい ちしょうゆ 水 酢 うすくち しょうゆ かつお・昆布だし	439 kcal 21.2 kcal 13.9 kcal 2.4 kcal	549 kcal 26.5 kcal 17.3 kcal 3 kcal
28	水		牛乳 お野菜かりんとう	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 金時豆の甘煮 白菜とにんじんの スープ	牛乳 じゃがもち	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 金時豆 しらす干し	お野菜かりんとう うるち米 片栗粉 三温糖 じゃがいも 調合油	ひじき たまねぎ にんじん れんこん 葱 はくさい にんじん 根菜ねぎ	塩 かつお・昆布だし こいくち しょうゆ 料理酒 うすくちし ょうゆ	525 kcal 24.3 kcal 16.1 kcal 1.9 kcal	657 kcal 30.4 kcal 20.2 kcal 2.4 kcal
29	木		牛乳 茹でにんじん	ごはん 油淋鶏 小松菜ともやしのツナ和え わかめ スープ	牛乳 はっさく クラッカー	牛乳 豚もも肉 まぐろ缶詰(油 漬)	うるち米 片栗粉 サラダ油 ごま油 三温糖 全粒粉クラッカー	にんじん 根菜ねぎ こまつな もやし 乾 煎わかめ はっさく	こいくちしょうゆ 料理酒 おろ ししょうが 酢 水 コンソメ うすくちしょうゆ 塩	402 kcal 18.3 kcal 13.7 kcal 1.8 kcal	503 kcal 22.9 kcal 17.1 kcal 2.2 kcal
30	金		牛乳 キャンディーチ ーズ	こぎつねごはん さけの風味焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁	牛乳 バナナケーキ	牛乳 キャンディーチーズ 鶏ひき 肉 油揚げ ササ木綿豆腐 調製 豆腐	米 調合油 三温糖 白ごま ホッ トケーキミックス サラダ油	にんじん グリンピース 葉ねぎ きゅうり 乾煎わかめ ごぼう だいこん パナナ	料理酒 こいくちしょうゆ 本み りん 水 おろししょうが 酢 塩 かつお・昆布だし うすくち しょうゆ かつおだし	509 kcal 24.6 kcal 25.2 kcal 2 kcal	637 kcal 30.7 kcal 31.5 kcal 2.5 kcal
31	土		クラッカー	お弁当	雪の宿		全粒粉クラッカー 雪の宿			55 kcal 0.6 kcal 2.5 kcal 0.1 kcal	68 kcal 0.8 kcal 3.2 kcal 0.2 kcal