



## 2025年度 5月給食だより ひかりの子幼稚園



| 献立種類  | 3～5歳    |       |       |      |
|-------|---------|-------|-------|------|
| 栄養素   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
| 平均栄養素 | 536kcal | 18.7g | 14.2g | 2.1g |

| 日  | 曜日 | 献立名                                                         | 材料                            |                                                          |                                                                 |                                               | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質        |
|----|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
|    |    |                                                             | 赤○ 血や肉になるもの                   | 緑○ からだの調子を整えるもの                                          | 黄○ 力や体温となるもの                                                    | その他                                           |                           |
|    |    |                                                             | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                | 野菜類・葉類・果物類                                               | 穀類・油脂類・砂糖類・芋類                                                   |                                               |                           |
| 1  | 木  | ごはん<br>鮭の煮付け<br>小松菜のごま和え<br>味噌汁<br>小豆ケーキ                    | 鮭<br>胡麻、ささみ<br>味噌、揚げ<br>小豆、豆乳 | 生薑<br>小松菜、人蔘<br>白粥、しいたけ                                  | 精白米<br>砂糖                                                       | みりん、料理酒、醤油<br>めんつゆ、醤油、みりん風                    | 499kcal<br>19.5g<br>9.5g  |
| 2  | 金  | パン<br>ホワイトシチュー<br>キャベツのドレし<br>オレシ<br>たまごおにぎり                | 鶏肉、豆乳                         | 人蔘、玉ねぎ、ブロッコリー<br>キャベツ、人蔘<br>オレシ<br>大根菜                   | パン<br>じゃが芋、サラダ油                                                 | シチューの素<br>ドレッシング                              | 547kcal<br>17.4g<br>12.5g |
| 7  | 水  | ごはん<br>ミートローフ<br>さつま芋サラダ<br>マカロニスープ<br>マカロニおでかけ             | 合挽ミンチ、豆乳                      | 玉ねぎ、人蔘、コーン<br>レーズン<br>しそ葉、エノキ                            | 精白米<br>パン粉、サラダ油<br>さつま芋、砂糖                                      | 塩、ウスターソース、ケチャップ<br>塩、マヨドレ<br>コンソメ、塩           | 577kcal<br>20.0g<br>15.8g |
| 8  | 木  | わかめうどん<br>牛肉のしぐれ煮風<br>ポテトゼリー<br>五平もち                        | うどん<br>牛肉<br>味噌、胡麻            | わかめ<br>パプリカ                                              | 精白米、砂糖<br>りんご、砂糖                                                | 醤油、みりん風<br>醤油、みりん風、料理酒<br>ゼリーの素<br>醤油、みりん風    | 623kcal<br>18.9g<br>1.6g  |
| 9  | 金  | ごはん<br>鶏の竜田揚げ<br>ポテトサラダ<br>春野菜のスープ<br>シュガートースト<br>こむぎ子ピクニック | 鶏肉<br>ウィンナー                   | 生薑<br>きゅうり、人蔘<br>人蔘、玉ねぎ、キャベツ、アスパラガス                      | 精白米<br>片栗粉、白飯油、ごま油<br>じゃが芋                                      | 醤油、料理酒<br>塩、マヨドレ<br>コンソメ、塩                    | 646kcal<br>19.5g<br>21.4g |
| 10 | 土  | ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>パスタ<br>城子りー、おかし<br>至聖原おかしりー          | 豚肉                            | 玉ねぎ、人蔘、生薑<br>ブロッコリー、カリフラワー、人蔘<br>パスタ                     | 精白米、じゃがいも、サラダ油                                                  | カレーソール、粉<br>ドレッシング                            | 487kcal<br>13.5g<br>7.1g  |
| 12 | 月  | チャーハン<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>オレシ<br>豆乳みるくもち                   | 豚ミンチ<br>春雨、ささみ、たまご            | 玉ねぎ、人蔘、ネギ、生薑<br>人蔘、きゅうり<br>エノキ、しそ葉<br>オレシ                | 精白米、サラダ油<br>ごま油、砂糖                                              | 塩、醤油、中華味<br>醤油、めんつゆ、酢<br>中華味、塩                | 479kcal<br>17.3g<br>10.9g |
| 13 | 火  | ごはん<br>豚肉の生焼納豆<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>スイーツポテト                   | 豚肉<br>ツナ<br>味噌<br>豆乳          | 玉ねぎ、人蔘、ピーマン、生薑<br>大根、きゅうり<br>小松菜、しめじ                     | 片栗粉、砂糖<br>サラダ油、砂糖                                               | 醤油、みりん風<br>ドレッシング                             | 497kcal<br>18.7g<br>12.0g |
| 14 | 水  | 五目うどん<br>ブロッコリーのボン酢和え<br>パスタ<br>ゆかりおにぎり                     | うどん<br>ツナ、鷹豆<br>パスタ           | 大根、人蔘、ごぼう、しいたけ、ネギ<br>ブロッコリー、人蔘<br>パスタ                    | さつま芋、砂糖、サラダ油<br>サラダ油、糖<br>砂糖                                    | 醤油、みりん風、塩<br>ぽん酢                              | 458kcal<br>16.7g<br>8.2g  |
| 15 | 木  | ごはん<br>さばの塩焼き<br>小松菜のおひたし<br>味噌汁<br>りんごごとさつま芋のケーキ           | さば<br>鷹豆<br>味噌<br>豆乳          | 小松菜、しめじ<br>白粥、玉ねぎ、人蔘<br>りんご                              | 精白米<br>サラダ油                                                     | 塩<br>みりん風、醤油                                  | 506kcal<br>15.7g<br>14.7g |
| 16 | 金  | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ごぼうサラダ<br>お汁<br>きな粉揚げパン<br>こむぎ子ピクニック(予定日)  | 鶏肉<br>ツナ、胡麻<br>豆腐、揚げ<br>きな粉   | ごぼう、人蔘、きゅうり<br>わかめ、たけのこ                                  | さつま芋、薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                    | 醤油、みりん風<br>酢、醤油、塩、マヨドレ<br>醤油、塩<br>塩           | 536kcal<br>24.2g<br>17.3g |
| 17 | 土  | ごはん<br>ポークチャップ<br>もやしサラダ<br>コンソメスープ<br>米粉のセサミケーキ            | 豚肉                            | 玉ねぎ、ピーマン、パセリ<br>もやし、人蔘、きゅうり<br>しそ葉、しめじ                   | 精白米<br>オリーブオイル                                                  | ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩<br>ドレッシング<br>コンソメ、塩      | 508kcal<br>18.1g<br>12.1g |
| 19 | 月  | ごはん<br>すき焼き風<br>切干大根の胡麻酢和え<br>味噌汁<br>お好み焼き                  | 牛肉<br>胡麻<br>味噌<br>豚ミンチ、鷹豆     | 玉ねぎ、しいたけ、白粥、人蔘<br>切干大根、青梗菜、きゅうり<br>お好み焼き、エノキ<br>キャベツ、きのり | 精白米<br>鶏卵、卵、サラダ油、砂糖<br>砂糖                                       | 料理酒、醤油、みりん<br>酢、醤油、めんつゆ                       | 554kcal<br>18.9g<br>19.9g |
| 20 | 火  | ごはん<br>キーマカレー風<br>ブロッコリーサラダ<br>鶏のショートケーキ<br>フルーツサンド         | 鶏ミンチ                          | 玉ねぎ、人蔘、生薑<br>ブロッコリー、カリフラワー、人蔘                            | 精白米、サラダ油、じゃが芋、南瓜<br>砂糖                                          | マヨドレ、ソース<br>カレー粉<br>ドレッシング<br>ケーキ             | 590kcal<br>16.8g<br>17.3g |
| 21 | 水  | ちゃんぽん<br>かぼちゃサラダ<br>りんご<br>かやくおにぎり                          | 豚肉                            | 鶏、キャベツ、人蔘、玉ねぎ、もやし、ニラ<br>きゅうり<br>りんご                      | 塩、ごま油<br>かぼちゃ、砂糖                                                | 塩、醤油、中華味<br>塩、マヨドレ                            | 448kcal<br>16.6g<br>6.2g  |
| 22 | 木  | ごはん<br>肉じゃが<br>しるしの和え物<br>味噌汁<br>お好み焼き                      | 牛肉<br>ツナ<br>味噌、豆乳             | 玉ねぎ、人蔘<br>しるしな、コン<br>ネギ、しめじ                              | 精白米<br>じゃが芋、サラダ油、砂糖、片栗粉                                         | 醤油、みりん風<br>醤油、めんつゆ                            | 653kcal<br>19.5g<br>22.3g |
| 23 | 金  | ごはん<br>ホキのフライ<br>白菜のボン酢和え<br>豚汁<br>マーブルケーキ<br>こむぎ子ピクニック     | ホキ<br>鷹豆<br>豚肉、味噌、揚げ<br>豆乳    | 白菜、きゅうり<br>人蔘、大根、ごぼう、ネギ<br>いろこジャム                        | 薄力粉、ラード、砂糖<br>パン粉、白飯油、薄力粉<br>砂糖<br>薄力粉<br>薄力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖 | 塩、ウスターソース<br>ぽん酢                              | 533kcal<br>18.6g<br>13.2g |
| 24 | 土  | ごはん<br>鶏の甘酢煮<br>大学芋<br>中華スープ<br>マスカットゼリー、おかし                | 鶏肉<br>胡麻                      | ピーマン、玉ねぎ、人蔘<br>青梗菜、玉ねぎ                                   | 精白米<br>砂糖、片栗粉、サラダ油<br>さつま芋、白飯油、砂糖                               | 醤油、みりん風、酢、ケチャップ<br>醤油、みりん風<br>中華味、醤油<br>ゼリーの素 | 553kcal<br>13.7g<br>11.9g |
| 26 | 月  | ごはん<br>鶏豆肉の煮物<br>味噌汁<br>オレシ<br>青のりポテト                       | 豚肉<br>鶏豆肉<br>味噌               | 玉ねぎ、ネギ、生薑<br>インゲン、人蔘、大根、しいたけ<br>ほうれん草、エノキ<br>オレシ<br>青のり  | 精白米、砂糖<br>砂糖                                                    | 醤油、みりん風<br>醤油、料理酒、塩                           | 463kcal<br>23.4g<br>6.6g  |
| 27 | 火  | ごはん<br>ミートパスタ<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツパンチ<br>煎餅ケーキ   | 合挽ミンチ<br>ささみ                  | 人蔘、玉ねぎ、ピーマン<br>ブロッコリー、人蔘<br>小松菜、玉ねぎ<br>みかん、りんご、パイナップル    | 塩、サラダ油                                                          | 塩、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース<br>マヨドレ<br>塩、コンソメ        | 566kcal<br>20.6g<br>20.5g |
| 28 | 水  | ごはん<br>タンダリチキン風<br>キャベツサラダ<br>豆乳スープ<br>クッキーパン               | 鶏肉<br>ツナ<br>豆乳、ベーコン           | キャベツ、人蔘<br>玉ねぎ、人蔘、ほうれん草、しめじ                              | 精白米                                                             | カレー粉、ケチャップ、マヨドレ、塩、醤油<br>ドレッシング<br>コンソメ、塩      | 567kcal<br>22.9g<br>16.4g |
| 29 | 木  | ごはん<br>豚肉豆腐<br>もやしサラダ<br>中華かきたま汁<br>みだし風もちもち                | 豆腐、豚ミンチ、味噌                    | しいたけ、玉ねぎ、ネギ、生薑<br>もやし、人蔘、きゅうり<br>青梗菜、エノキ                 | 精白米<br>ごま油、砂糖、片栗粉<br>砂糖、ごま油<br>片栗粉、ごま油<br>じゃが芋、片栗粉、砂糖、サラダ油      | 醤油、中華味<br>めんつゆ、酢、塩<br>中華味、醤油<br>醤油            | 516kcal<br>19.8g<br>16.5g |
| 30 | 金  | ごはん<br>鮭のバター醤油焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁<br>ドーナツ<br>こむぎ子ピクニック | 鮭<br>ささみ、鷹豆<br>味噌<br>豆乳       | ほうれん草、コーン<br>わかめ、玉ねぎ                                     | 精白米<br>バター、薄力粉<br>糖<br>薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、白飯油                     | 醤油<br>醤油、みりん風、めんつゆ                            | 504kcal<br>19.8g<br>13.8g |
| 31 | 土  | ごはん<br>野菜炒め<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>米粉のレーズンケーキ                   | 牛肉<br>胡麻<br>味噌<br>豆乳          | 玉ねぎ、キャベツ、パプリカ<br>大根、人蔘、きゅうり<br>小松菜、しめじ<br>レーズン           | 精白米<br>サラダ油、砂糖                                                  | 中華味、醤油、みりん風、料理酒<br>ドレッシング                     | 547kcal<br>17.3g<br>16.7g |

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、非使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

★「せんべい」の日はおかしなど、卵・乳を含まないものとなっております。