



5月の献立表



令和7年4月30日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	木	白身魚のトマトソースがけ みそ汁 コーンポテト バナナ	オレンジ	ジョア せんべい	薄力粉 油 ジャガ芋 マヨネーズ	カレー 薄揚げ 味噌	にんにく 玉ねぎ ホールトマト コーン 人参 キャベツ もやし バナナ オレンジ	E 341 F 8.3	P 19.3 塩 1.7
2	金	【端午の節句メニュー】 たけのこご飯 から揚げ お浸し すまし汁 ゼリー	バナナ	アイスクリーム	米 砂糖 油 片栗粉 麩	薄揚げ 鶏肉 わかめ	たけのこ しいたけ 人参 しら だき キャベツ もやし えのき バナナ	E 447 F 8.1	P 17.6 塩 2.2
7	水	鮭のしょうゆ漬け焼き みそ汁 ひじきの炒め煮 バナナ	りんごジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	油 砂糖 蒸しパンミックス 黒砂糖	鮭 ひじき さつま揚げ 油 揚げ 牛乳	人参 しらだき グリンピース 玉ねぎ バナナ	E 306 F 13.9	P 20.6 塩 2.2
8	木	ガーリックチキン ツナサラダ みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 ビスケット	麩 油	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ オレンジ バナナ	E 276 F 13	P 17.4 塩 1.6
9	金	肉じゃが チーズ納豆 みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 よもぎクッキー	じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	豚肉 ひきわり納豆 チーズ 薄揚げ 味噌 牛乳 パター 卵	玉ねぎ しらだき 人参 しめじ キャベツ バナナ よもぎ	E 447 F 20.8	P 21.5 塩 2.3
10	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんに く バナナ	E 307 F 13.5	P 13.3 塩 0.8
12	月	鶏肉のマーマレード焼き かき玉スープ しょうゆフレンチ バナナ	りんごジュース	牛乳 コーンチーズトースト	油 食パン マヨネーズ	鶏肉 豆腐 卵 牛乳 チー ーズ	生姜 にんにく もやし きゅう り コーン 人参 チンゲン菜 バナナ	E 399 F 16.9	塩 21.4 塩 2.2
13	火	ウインナーのかわり味噌和え スープ コールスロー オレンジ	バナナ	麦茶 おにぎり	じゃが芋 油 砂糖 ごま油 米 ごま	ウインナー 味噌 ベーコン	人参 ビーマン キャベツ コー ン きゅうり 玉ねぎ オレンジ バナナ	E 407 F 19.8	P 10.1 塩 1.6
14	水	【未満児参観+懇談会】 赤魚の甘辛揚げ スパゲティサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 せんべい	油 片栗粉 砂糖 スパゲッ ティ マヨネーズ	赤魚 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり コーン え のき バナナ	E 377 F 18.1	P 16.1 塩 2.1
15	木	焼き餃子 みそ汁 うどんと豚肉の炒め物 オレンジ	バナナ	牛乳 よもぎパンケーキ	ごま油 砂糖 ジャガ芋 ホッ トケーキミックス	餃子 豚肉 わかめ 味噌 牛乳 パター	うどん もやし 人参 玉ねぎ し らだき にんにく 長ねぎ オレ ンジ バナナ よもぎ	E 376 F 21.2	P 17.1 塩 2.6
16	金	根菜バーグ ちくわ入りお浸し みそ汁 バナナ	オレンジ	ジョア せんべい	パン粉 油 砂糖	豚挽肉 ちくわ わかめ 油 揚げ 味噌	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう キャベツ きゅうり もやし 大 根 バナナ オレンジ	E 414 F 18.6	P 22.2 塩 1.8
17	土	焼肉丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマ ン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 292 F 12.6	P 13.8 塩 1.3
19	月	【酒田祭りメニュー】 ますのあんかけ にらのお浸し みそ汁 ゼリー	りんごジュース	牛乳 チーズチヂミ	砂糖 片栗粉 薄力粉 油	マス 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	にら もやし 人参 孟宗水煮 しいたけ 長ねぎ	E 354 F 13.6	P 22.5 塩 2.7
20	火	カレー 牛乳 バナナ	麦茶 菓子	麦茶 せんべい	油 ジャガ芋	豚挽肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E F	P 塩
21	水	麻婆豆腐 切干大根サラダ 中華スープ オレンジ	バナナ	麦茶 おにぎり	砂糖 片栗粉 油 米	豆腐 豚挽肉 味噌 ロース ハム わかめ チーズ	長ねぎ 生姜 にんにく 切干大 根 きゅうり 人参 コーン も やし オレンジ バナナ	E 370 F 16	P 17.7 塩 2.4
22	木	鶏のバーベキューソース パスタソテー コンソメスープ バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖 スパゲッ ティ	鶏肉 ベーコン 牛乳	りんご 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ バナナ	E 399 F 19.8	P 15.9 塩 2.1
23	金	豚肉の生姜焼き 小松菜のサラダ みそ汁 オレンジ	ジョア	麦茶 あもがさもち	砂糖 油 ごま油 麩 もち米 黒砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 わかめ 味噌 小豆	玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ コーン 人参 大根 よもぎ オ レンジ	E 241 F 11.3	P 13 塩 1.8
24	土	豚みそ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豚肉 牛乳	キャベツ ビーマン 玉ねぎ し めじ バナナ	E 305 F 13.6	P 14.8 塩 1.5
26	月	酢豚風 春雨サラダ 中華スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 マラーカオ	砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ホットケーキミックス 黒砂糖	豚肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 孟宗水煮 ビーマン きゅうり もやし し めじ 長ねぎ バナナ	E 352 F 16.3	P 16.4 塩 2.7
27	火	鶏のパン粉焼き ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	バナナ	牛乳 源氏パイ	パン粉 油 すりごま マヨ ネーズ	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく パセリ きゅうり 人 参 キャベツ えのき 小松菜 オレンジ バナナ	E 316 F 17.6	P 19.4 塩 1.6
28	水	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ バナナ	麦茶 ビスコ	プリンアラモード	スパゲッティ 油	豚挽肉 粉チーズ わかめ 生クリーム	玉ねぎ 人参 にんにく ホール トマト フロccoli ミニトマト バナナ	E 603 F 21.6	P 28.4 塩 3.8
29	木	鮭の磯辺揚げ 洋風きんぴら みそ汁 バナナ	りんごジュース	麦茶 笹巻き	てんぷら粉 油 砂糖 麩 も ち米	鮭 ベーコン 油揚げ 味噌	ごぼう 人参 ビーマン しらた き しめじ バナナ	E 319 F 14.9	P 18.7 塩 1.8
30	金	チキン竜田 和え物 みそ汁 オレンジ	りんごジュース	牛乳 せんべい	片栗粉 油	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 長ねぎ オレンジ	E 269 F 14.3	P 16.3 塩 2
31	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 275 F 11	P 12.6 塩 1.3

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。 ※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。
※赤い字は完全給食の日です。 ※緑の字はカムカムの日です。 ※青い字は手作りおやつの日です。

給食目標
給食に慣れ、楽
しく食べよう！

～ 『よく噛む』ことの大切さ ～

上手に噛むことができないと誤嚥しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。

また、噛むことは肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響します。しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。

そして、何よりも『噛むこと』によって、食べ物を味わうことが大切です。しっかり噛むことによって、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子供のたちの幸せにつながります。