



献立表



令和7年5月30日
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食あたり)	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2月	ポークチャップ、コーンポテト、りんご、みそ汁	260.9(374.7) 15.8(15.7) 7.6(6.9) 1.7(1.4)	じゃがいも、サラダ油、砂糖、胚芽米	豚もも肉スライス、豆腐、米みそ、いわし	りんご、たまねぎ、○どうもろこし、にんじん、しめじ、ごまつな、ねぎ、にんにく、○バナナ	ケチャップ、中濃ソース、酒、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ	フルーツゼリー
3火	照焼きチキン、アスパラサラダ、ピーチゼリー、野菜スープ	320.9(396.6) 17.4(17.7) 10.6(10.1) 1.9(1.5)	○食パン、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、ローズハムスライス	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、きゅうり○いちごジャム、にんじん、しょうが、にんにく、○ジュシーフルーツ	しょうゆ、酒、米酢、コンソメ、食塩、こしょう	オランダせんべい	牛乳 ジャムサンド (いちご)
4水	豚肉のバーベキューソース炒め、れんこんサラダ、バナナ、みそ汁	432.3(540.1) 19.6(19.7) 22.1(19.3) 2.0(1.7)	○ホットケーキミックス○グラニュー糖、すりごま白、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚肩ローススライス、ツナフレーク、米みそ○卵○無塩バター、薄揚げ、いわし	バナナ、たまねぎ、れんこん、ごまつな、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、りんご	しょうゆ、米酢	ソフトサラダせんべい	牛乳 メロンパンクッキー
5木	もずく丼、おひたし ヨーグルト健康、みそ汁	322.6(373.3) 17.1(15.7) 9.4(7.3) 3.3(2.4)	○米粉パン スライス食パン、砂糖、片栗粉、サラダ油、胚芽米	ヨーグルト、もずく、豚ひき肉○ビザ用シュレッドチーズ、米みそ○しらすが干し、いわし○刻みひき	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ごまつな、どうもろこし、しめじ、しょうが、○ジュシーフルーツ	しょうゆ、本みりん、酒	ビスコ	麦茶 味しらべ
6金	 お弁当給食  三色弁当 ゆかり和え、つけあわせ バナナ、ジョア	662.9(566.1) 19.9(16.0) 16.1(13.2) 2.0(1.6)	白ご飯○純米せんべい、砂糖	○牛乳、冷凍鶏系卵、鶏ももひき肉	キャベツ、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、にんじん、○幼児ぶどうジュース	みりん、しょうゆ、しょうゆ、清酒	ぶどうジュース	牛乳 純米せんべい
7土	 ポークカレー 麦茶	358.8(459.2) 13.9(14.6) 16.9(15.6) 1.6(1.4)	じゃがいも、胚芽米	牛乳、豚もも肉スライス、牛乳調理用、無塩バター	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	カレールー		
9月	肉じゃが、チーズ納豆、りんご、みそ汁	418.3(504.9) 19.6(19.0) 22.8(20.0) 2.6(2.2)	じゃがいも、○ホットケーキミックス○ソフトマーガリン、しらたき、砂糖、サラダ油、胚芽米	豚もも肉スライス、納豆、厚揚げ、チーズ、米みそ○卵○牛乳調理用○ウインナー、いわし(煮干し)、こんぶ(出し用)	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ	しょうゆ、○ケチャップ、本みりん	アスパラガスビスケット	麦茶 もちもちドーナッツ
10火	さばの味噌煮、ゆかり和え、ジュシーフルーツ、すまし汁	219.1(361.3) 13.7(15.6) 9.8(11.3) 2.0(1.8)	○じゃがいも、○片栗粉○ホットケーキ粉、焼酎、砂糖、○サラダ油、胚芽米○ハッピーターン	さば、花なると(スライス)、米みそ○ウインナー、こんぶ(出し用)、かつお節	ジュシーフルーツ、もやし、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	ハッピーターン	麦茶 鏡せんべい
11水	鶏肉の唐揚げ、トマトサラダ、バナナ、みそ汁	326.8(476.0) 17.0(18.7) 10.6(10.9) 1.6(1.4)	片栗粉、揚げ油、サラダ油、砂糖、胚芽米	鶏もも肉、豆腐、米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、トマト、きゅうり、どうもろこし、なめこ、ねぎ、しょうが、○ミニゼリーオレンジ	しょうゆ、酒、米酢	ミニゼリー	ジョア 星たべよ
12木	アジフライ、コーンサラダ、ジュシーフルーツ、みそ汁	279.4(405.6) 17.1(18.9) 9.9(10.4) 1.5(1.3)	パン粉、揚げ油、薄力粉、焼酎、サラダ油、砂糖、胚芽米	○ソフール元気、アジ、米みそ、いわし(煮干し)	ジュシーフルーツ、もやし、キャベツ、どうもろこし、きゅうり、にんじん	中濃ソース、米酢、食塩、こしょう	マリービスケット	ソフール(レモン)
13金	冷しゃぶのごまだれ、すこやかふりかけ(おなか)、ぶどうゼリー、かきたま汁	359.8(457.0) 16.4(16.2) 20.8(17.5) 2.0(1.6)	○フライドポテト○揚げ油、すりごま、砂糖、胚芽米	豚ローススライスしゃぶ、しゃぶ肉、豆腐、卵、米みそ、いわし(煮干し)、米みそ○青のり	バイン缶、もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、○バナナ	本みりん、酒、しょうゆ○食塩	バナナ	麦茶 ぱりんこ青のり味
14土	 麻婆豆腐 麦茶	312.2(417.0) 14.0(14.6) 17.3(15.8) 1.4(1.2)	サラダ油、片栗粉、砂糖、胚芽米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	りんごゼリー、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ		
16月	鶏肉のトマトソースかけ、ジャーマンポテト、オレンジゼリー、コンソメスープ	282.1(398.6) 12.8(14.3) 9.0(8.1) 1.4(1.2)	じゃがいも○ホットケーキミックス、薄力粉○砂糖、サラダ油○片栗粉、胚芽米	鶏もも肉○フレーンヨーグルト○卵、ベーコンスライス	バナナ、たまねぎ、ごまつな、どうもろこし、ホールトマト、にんじん、にんにく○ミニゼリー(青りんご)	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	ミニゼリー	麦茶 ヨーグルトケーキ
17火	酢豚風、もやしナムル、バナナ、中華スープ	373.4(496.3) 14.7(15.6) 20.2(18.8) 2.3(2.0)	○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚肩ローススライス、生わかめ	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、だけのこ、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、米酢、中華だしの素、酒、食塩、こしょう	動物ビスケット	牛乳 シュガーパイ
18水	白身魚のレモン揚げ、コールスロー、ヨーグルト、みそ汁	393.4(528.0) 18.4(19.8) 21.9(22.2) 1.7(1.7)	○薄力粉、片栗粉○砂糖、揚げ油、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、カレイ、厚揚げ○無塩バター、米みそ、生わかめ、○卵、いわし(煮干し)	ネクターリン、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	ビスコ	牛乳 手作りココアクッキー
19木	八宝菜、春雨サラダ、バナナ、卵スープ	225.3(358.5) 10.4(11.8) 8.1(7.4) 1.9(1.8)	はるさめ、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油、胚芽米○砂糖	豚もも肉スライス、卵、ローズハム	バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、孟宗水煮、干ししいたけ・スライス、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、米酢、食塩、こしょう	星たべよ	パピコ
20金	鮭のしょうゆ漬焼き、ひじきの炒め煮、ヨーグルト、みそ汁	291.4(400.0) 21.1(22.1) 12.4(11.1) 2.5(2.2)	じゃがいも○薄力粉、しらたき○マヨネーズ、サラダ油、砂糖、胚芽米	ヨーグルト、鮭、さつま揚げ○卵、米みそ、薄揚げ○チーズ、○ウインナー○牛乳調理用、芽ひじき、いわし(煮干し)	○キャベツ、ごまつな、にんじん、いんげん、○ジュシーフルーツ	しょうゆ、酒、本みりん	バナナ	麦茶 バウムクーヘン
21土	 コーンシチュー すこやかふりかけ 麦茶	295.0(396.6) 12.0(12.6) 8.8(8.2) 1.8(1.5)	じゃがいも、胚芽米	牛乳調理用、鶏もも肉、無塩バター	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、グリーンピース			
23月	ヤンニョムチキン、わかめサラダ、りんご、春雨スープ	371.6(492.0) 17.2(18.6) 16.1(15.7) 1.9(1.7)	○ホットケーキミックス、揚げ油、片栗粉、はるさめ○サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉○卵、ツナフレーク○牛乳調理用、カット乾燥わかめ	りんご、どうもろこし、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、にんにく、○バナナ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、中華だしの素、米酢、食塩、こしょう	バナナ	牛乳 あんこパイ
24火	 フルール開き  豚肉のしょうが炒め、しらすサラダ、ぶどうゼリー、みそ汁	388.1(420.5) 23.6(19.5) 14.4(10.7) 3.0(2.1)	○食パン、サラダ油、ごま油、胚芽米	豚もも肉スライス、厚揚げ○ビザ用シュレッドチーズ○ローズハムスライス、米みそ、生わかめ、しらすが干し、いわし(煮干し)	たまねぎ、ごまつな、キャベツ、しめじ、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、しょうが、○ジュシーフルーツ	しょうゆ○ケチャップ、酒、米酢	りんごジュース ※以上児さんにもつきます。	麦茶 ハッピーターン
25水	カレイの梅焼き、鶏ごぼう炒め、フリン、みそけんちん汁	377.3(515.4) 22.2(23.6) 14.5(15.5) 1.9(1.8)	○薄力粉○砂糖○サラダ油、砂糖、ごま油、砂糖、胚芽米	○牛乳、カレイ○豆腐、鶏むね肉、米みそ、薄揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ○バナナ、にんじん、干切りごぼう、だいこん、ねぎ、いんげん、うめひしお	酒、しょうゆ、本みりん○食塩	星たべよ	牛乳 バナナケーキ
26水	 誕生会献立  みそラーメン、 フルーツヨーグルト	521.3(438.8) 17.7(14.2) 17.4(15.7) 1.3(1.3)	中華麺、ごま油	○フレーンヨーグルト、豚肉、かつお節だし用、こんぶ(出し用)、みそ	バナナ、白桃缶、みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、どうもろこし○こども充実野菜100ml	鶏がらスープ	野菜ジュース	麦茶 誕生会デザート
27金	タンドリーチキン、フレンチサラダ、ジュシーフルーツ、コーンスープ	191.2(341.8) 10.3(12.9) 7.8(9.1) 1.1(1.0)	サラダ油、胚芽米	鶏もも肉、ベーコンスライス、○フローズンホイーズ、フレーンヨーグルト	○国産りんごゼリー、キャベツ、ジュシーフルーツ、たまねぎ、きゅうり、どうもろこし○白桃缶○みかん缶、にんじん、しょうが、にんにく	ケチャップ、米酢、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	アスパラガスビスケット	ゼリーアラモード
28土	 焼肉丼 麦茶	299.1(409.7) 12.0(13.0) 14.6(13.8) 1.5(1.3)	砂糖、胚芽米	牛乳、豚肩ローススライス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう		
30月	チンジャオロース、中華サラダ、みかんゼリー、わかめスープ	263.0(385.5) 13.2(13.3) 11.9(10.2) 2.2(1.8)	○じゃがいも○薄力粉○揚げ油、ごま油、片栗粉、砂糖、胚芽米	豚もも肉千切り、豆腐、生わかめ、ローズハム○かつお節だし用、米みそ○青のり	もやし、孟宗水煮、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが、○バナナ	しょうゆ○濃厚ソース、オイスターソース、酒、中華だしの素、米酢、食塩、こしょう	バナナ	麦茶 じゃがいもたご焼き風

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑色の字は、手作りおやつです。

※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーンの方が食べやすい献立に、

スプーンマーク、割りばしの方が食べやすい献立に、

割りばしマークがついています。

