



# 5月 献立表



令和7年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名	kcal	あか	きいろ	みどり	その他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え パイナップル 牛乳	456	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 大根 しめじ もやし チンゲン菜 バイナップル	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 穀物酢
2 金	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 和風チキンローフ ポテトサラダ バナナ 牛乳	529	大豆 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ	水 塩 こいちしょうゆ 万能つゆ
7 水	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロッケ やみつきキャベツ パイナップル 牛乳	528	ベーコン 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり 焼きのり バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
8 木	ご飯 キーマカレー 大根のサラダ チーズ 牛乳	493	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩
13 火	タコライス コンソメスープ ビーフンサラダ パイナップル 牛乳	546	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 ビーフン 砂糖 ごま油	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ バセリ 人参 コーン パイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢
14 水	玄米入りご飯 味噌汁 たらのコーンマヨネーズ焼き ごぼうのきんぴら バナナ 牛乳	544	高野豆腐 味噌 たら さつま揚げ 牛乳	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン バセリ ごぼう しらたき 人参 グリンピース バナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ
15 木	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え オレンジ 牛乳	506	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 塩
16 金	ご飯 中華スープ 中華あんかけ 中華ドレッシングサラダ グレープフルーツ 牛乳	488	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	大根 えのき茸 わかめ 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 万能つゆ
19 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトソースがけ マカロニサラダ チーズ 牛乳	461	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ダイストマト 人参 きゅうり	水 塩 トマトケチャップ チキンスープの素
20 火	丸パン コーンスープ スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ パイナップル 牛乳	545	鶏卵 牛乳	丸パン じゃが芋	玉ねぎ コーン バセリ ブロッコリー トマト キャベツ もやし バイナップル	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 人参ドレッシング
21 水	お弁当の日					
22 木	【小満】わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ごま和え バナナ 牛乳	521	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ きゅうり バナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒
23 金	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 牛乳	518	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいちしょうゆ
26 月	ちゃんぽん風焼きうどん わかめスープ トマトドレッシングサラダ パイナップル 牛乳	464	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん 油 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ 長ねぎ えのき茸 大根 きゅうり パイナップル	チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 トマトドレッシング
27 火	ご飯 コンソメスープ 親子焼き 野菜ソテー オレンジ 牛乳	460	鶏卵 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	人参 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー もやし パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ
28 水	麦ご飯 根菜汁 さばの味噌焼き 納豆和え チーズ 牛乳	478	さば 味噌 納豆 チーズ 牛乳	米 押し麦 ごま油 砂糖	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒
29 木	ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 甘酢和え バナナ 牛乳	454	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり バナナ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩
30 金	焼き鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 牛乳	536	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	グリンピース 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 コーン 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩

※赤字・青字はアレルギー対応食  
 ※赤字・代替食  
 ※青字・除去食

★ 今月の平均給与栄養量 ★					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	450	18.5	16.6	200	1.4
児 平均量	496	19.6	18.3	263	1.5

★園の給食では栄養豊富で美味しい「金芽米」を使用しています。