

2025年 5月給食献立表

御代田町雪窓保育園

日 曜 日	主 食	献 立 名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 木	○	グラタン コールスローサラダ バナナ	マカロニ サラダ油 鶏肉むねこま肉 にんじん たまねぎ 豚ベーコン しめじ 食塩 こしょう 有塩バター 中力粉 牛乳 コンソメ パン粉 チーズ パセリ キャベツ にんじん きゅうり セロリ コーン 穀物酢 オリーブ油 食塩 こしょう レモン果汁	カルシウムウエハース 牛乳	みかんゼリー みかん みかんゼリーの素 麦茶	360kcal 13.4g 15.0g 1.3g
2 金	○	厚揚げの肉みそあん煮 海藻サラダ 沢煮椀	厚揚げ サラダ油 豚ひき肉 鶏ひき肉 おろししょうが たまねぎ にんじん こまつな 上白糖 みそ こいくちしょうゆ かたくり粉 きゅうり キャベツ わかめ 干ひじき かにかま うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ 鶏肉むねこま肉 うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	ゆかりブロッコリー 麦茶	ベジタ棒 中力粉 たまねぎ にんじん パセリ ベーキングパウダー 食塩 サラダ油 牛乳	433kcal 26.0g 23.3g 2.5g
7 水	○	チキンカレー 三色和え オレンジ	鶏肉むねこま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん サラダ油 カレールウフレーク（1満児：はつみつなしカレールウ） キャベツ りょくとうもやし にんじん 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 福神漬	子どもせんべい 麦茶	コーンツナトースト 食パン ツナ水煮 コーン たまねぎ パセリ マヨネーズ風ドレッシング 牛乳	352kcal 17.5g 15.9g 2.6g
8 木	○	さばとたまねぎのみそ煮 磯浸し わか卵汁	さば たまねぎ おろししょうが みそ 本みりん 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ こまつな りょくとうもやし にんじん えのき 刻みのり うすくちしょうゆ 顆粒和風だし 卵 たまねぎ わかめ 長ねぎ かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒	蒸しかぼちゃ 麦茶	にんじんケーキ にんじんジュース 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 牛乳 有塩バター 牛乳	349kcal 19.7g 16.0g 1.7g
9 金	○	鶏肉のケチャップあえ もやしのカレーサラダ コーンスープ	鶏むね肉 こいくちしょうゆ おろししょうが 片栗粉 サラダ油 上白糖 ケチャップ 中濃ソース みそ パセリ 緑豆もやし キャベツ きゅうり にんじん 豚ロースハム 上白糖 食塩 カレー粉 穀物酢 コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう	にんじんグラッセ 牛乳	わかめおむすび ごはん わかめごはんの素 いりごま 焼きのり 麦茶	415kcal 18.7g 17.8g 1.5g
12 月	○	松風焼き かにかまと大根のサラダ 麩のすまし汁	鶏ひき肉 長ねぎ たまねぎ パン粉 牛乳 卵 上白糖 みそ いりごま サラダ油 だいこん きゅうり にんじん コーン かにかま 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 えのき 長ねぎ にんじん 焼きふ たまねぎ 料理酒 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ	豆腐煮 麦茶	ごまのホートロ マカロニ 白すりごま 黒すりごま 上白糖 食塩 牛乳	374kcal 22.1g 18.0g 1.6g
13 火	○	韓国風肉じゃが 春雨サラダ メロン	豚こま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん にら おろしにんにく ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ オイスターソース 緑豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩	りんごゼリー 麦茶	フレンチトースト 食パン 牛乳 卵 上白糖 有塩バター 牛乳	412kcal 18.3g 18.4g 1.4g
14 水	○	さけのみそ焼き ひじきの五目煮 豆腐のすまし汁	さけ サラダ油 みそ 本みりん 上白糖 干ひじき 豚ひき肉 にんじん さつま揚げ えだまめ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 顆粒和風だし 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ えのき 料理酒 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	ふかし芋 麦茶	豆腐パン ホットケーキミックス 豆腐 有塩バター 牛乳	347kcal 22.4g 17.1g 2.1g
15 木	○	はんぺんの磯辺揚げ キャベツのしょうがあえ 豆乳入りみそ汁	はんぺん 小麦粉 あおのり サラダ油 キャベツ にんじん きゅうり うすくちしょうゆ おろししょうが 食塩 穀物酢 かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 厚揚げ 豆乳 みそ 煮干しだし	クッキー 牛乳	豚肉入りお好み焼き 中力粉 豚ひき肉 チーズ キャベツ 卵 長ねぎ サラダ油 中濃ソース マヨネーズ風ドレッシング かつお節 あおのり 牛乳	341kcal 18.0g 17.7g 2.2g
16 金	×	ナポリタン コロコロサラダ オレンジ	スパゲッティ にんじん 豚ベーコン たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマト水煮 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう じゃが芋 きゅうり にんじん チーズ マヨネーズ風ドレッシング いりごま みそ	にんじんグラッセ 牛乳	コーンフレークおこし コーンフレーク マシュマロ 有塩バター いりごま 牛乳	554kcal 19.7g 19.3g 2.2g

日 曜 日	主 食	献 立 名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
19 月	○	鶏肉のごまみそ焼き ビーフンサラダ わかめスープ	鶏肉もも 白すりごま みそ 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 ビーフン キャベツ きゅうり にんじん 豚ロースハム 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ サラダ油 いりごま わかめ えのき にんじん コンソメ 食塩 長ねぎ	オレンジ 麦茶	コンコンブル 中力粉 上白糖 食塩 ドライイースト いりごま 有塩バター 牛乳	378kcal 22.1g 15.2g 1.8g
20 火	○	親子煮 野菜の三杯酢 バナナ	鶏肉ももこま肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 卵 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん りょくとうもやし ほうれん草 焼き竹輪 にんじん 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ	粉ふき芋 牛乳	にんじんのごはん焼き 精白米 塩昆布 食塩 料理酒 にんじん サラダ油 麦茶	322kcal 15.2g 9.7g 1.6g
21 水	○	ホキの揚げ煮 小松菜と高野豆腐のお浸し じゃが芋のみそ汁	ホキ 片栗粉 サラダ油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ こまつな りょくとうもやし にんじん しらす えのき うすくちしょうゆ かつお節 凍り豆腐 じゃが芋 にんじん 長ねぎ わかめ たまねぎ みそ 煮干しだし	卵ボーロ 麦茶	クッキー 薄力粉 上白糖 有塩バター ベーキングパウダー 卵 牛乳	364kcal 18.9g 17.2g 1.8g
22 木	○	いりどり 春のみそマヨサラダ メロン	鶏肉ももこま肉 厚揚げ にんじん だいこん さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 サラダ油 キャベツ ブロッコリー アスパラガス にんじん コーン マヨネーズ風ドレッシング みそ	ヨーグルト 麦茶	インドサモサ じゃが芋 ツナ水煮 たまねぎ にんじん コーン カレー粉 食塩 こしょう 春巻きの皮 サラダ油 牛乳	392kcal 20.9g 20.8g 1.2g
23 金	○	いが蒸し しらすとわかめの酢の物 高野豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 長ねぎ おろししょうが パン粉 ごま油 もち米 こいくちしょうゆ 緑豆もやし きゅうり わかめ しらす 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ えのき 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ 凍り豆腐	ビスケット 麦茶	黒糖蒸しパン 中力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 卵 牛乳	418kcal 24.3g 16.8g 1.9g
26 月	○	チキンみそカツ 切干大根ごまネーズサラダ ちくわのすまし汁	鶏むね肉 おろししょうが みそ 本みりん 中力粉 水 パン粉 油 切干しだいこん こまつな きゅうり にんじん ツナ水煮 マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ 刻みのみり ごま たまねぎ 長ねぎ にんじん 焼き竹輪 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 料理酒	せんべい 麦茶	焼きおにぎり 精白米 上白糖 こいくちしょうゆ ごま油 麦茶	327kcal 18.4g 9.2g 1.7g
27 火	○	ケチャップマーボー豆腐 鶏ときゅうりのたたきあえ 小玉すいか	木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ たまねぎ おろししょうが おろしにんにく サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ ケチャップ 片栗粉 緑豆もやし きゅうり 鶏ささみ キャベツ にんじん 食塩 白すりごま ごま油 穀物酢	チーズ 麦茶	おからのパウンドケーキ 薄力粉 卵 有塩バター ベーキングパウダー 上白糖 おから 牛乳	425kcal 22.3g 23.8g 1.1g
28 水	○	さばのカレー焼き うの花 炒り煮 キャベツと油揚げのみそ汁	さば 食塩 こしょう 中力粉 カレー粉 サラダ油 おから 干しいたけ 長ねぎ 焼き竹輪 にんじん 鶏ひき肉 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 サラダ油 キャベツ たまねぎ 油揚げ きぬさや みそ 煮干しだし	鉄ウエハース 麦茶	ピザまん 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ 青ピーマン 有塩バター ミックスチーズ ケチャップ 片栗粉 中力粉 ドライイースト 砂糖 ベーキングパウダー サラダ油 食塩 麦茶	408kcal 20.5g 20.7g 2.1g
29 木	○	ハンバーグトマトソースが ポテトサラダ 海の野菜スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 おから たまねぎ 食塩 こしょう トマト ケチャップ ウスターソース 料理酒 じゃが芋 たまねぎ きゅうり 豚ロースハム にんじん マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 こしょう パセリ わかめ もずく 干ひじき 長ねぎ にんじん うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 料理酒 本みりん	バナナ 牛乳	ケーキ 未満児：ゼリー ゼリーの素 麦茶	354kcal 14.9g 16.9g 1.7g
30 金	×	ジャージャー麺 中華サラダ バナナ	焼きそば用めん 豚ひき肉 鶏ひき肉 おろしにんにく おろししょうが たけのこ たまねぎ にんじん ごま油 テンメンジャン みそ 本みりん こいくちしょうゆ オイスターソース 上白糖 水 片栗粉 きゅうり 緑豆もやし にんじん キャベツ コーン うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油	かぼちゃ煮 麦茶	野菜入りじゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 食塩 ブロッコリー にんじん ミックスチーズ マヨネーズ風ドレッシング 牛乳	523kcal 25.0g 18.2g 2.0g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆
 今月の目標栄養量 エネルギー402kcal たんぱく質20.2g 脂質18.2g 食塩1.5g
 今月の平均栄養量 エネルギー392kcal たんぱく質19.9g 脂質17.4g 食塩1.8g