



# ハ〜イ!おひるだよ!!



令和7年5月 給食献立表

すみれ保育園

| 日曜   | きゅうしょく こんだて   | おやつ<br>(上段:午前 下段:午後)                         | 赤:血や肉になる  | 黄:熱や力となる                              | 緑:調子をととのえる   | エネルギー<br>たんぱく質   | 脂肪<br>塩分      |
|------|---|--|---|---------------------------------------|--|------------------|---------------|
| 1 木  | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>バナナ<br><br>こどもの日                       | 麦茶 クリームせんべい<br>牛乳<br>米菓(のり塩)                 | 豚コマ・牛乳<br>・スキムミルク<br>・プロセスチーズ<br>・ロースハム                     | ・精白米・じゃがいも<br>・サラダ油                   | ・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ<br>・しょうが<br>・にんにく・キャベツ・きゅうり<br>・スイートコーン<br>・バナナ       | 553kcal<br>16.6g | 19.0g<br>2.3g |
| 2 金  | チキンライス ハンバーグ<br>ほうれん草のツナサラダ<br>パスタスープ(じゃがいも)<br>ミニピーチゼリー      | 米菓(のり塩)<br>ヤクルト<br>牛乳ケーキ                     | ・ハンバーグ・ツナ<br>・ベーコン<br>・粉チーズ・ヤクルト                            | ・精白米・バター<br>・じゃがいも<br>・マカロニ           | ・スイートコーン・人参・玉ねぎ<br>・トマトケチャップ<br>・ほうれん草・もやし・セロリー<br>・ミニピーチゼリー           | 545kcal<br>17.3g | 11.8g<br>1.2g |
| 7 水  | ごはん<br>ハムカツ<br>春キャベツのサラダ<br>かき玉汁                              | 牛乳(朝)<br>ごさかなせんべい(朝)<br>麦茶 ビスコ               | ・ポークハムカツ<br>・ロースハム<br>・チーズ・卵・煮干し<br>・牛乳                     | ・精白米・サラダ油<br>・じゃがいも<br>・片栗粉           | ・キャベツ・きゅうり・人参<br>・スイートコーン<br>・玉ねぎ・にら                                   | 482kcal<br>13.0g | 15.9g<br>1.5g |
| 8 木  | ロールパン(卵なし)<br>スパゲティーナポリタン<br>豆腐とチンゲン菜のスープ<br>オレンジ             | 麦茶(朝)<br>米菓(塩味)<br>ヨーグルト                     | ・ウィンナー・粉チーズ<br>・絹ごし豆腐<br>・豚コマ・ヨーグルト                         | ・ロールパン・スパゲティ<br>・サラダ油<br>・片栗粉・ごま油     | ・玉ねぎ・ピーマン・人参<br>・トマトケチャップ<br>・チンゲンサイ・もやし・しいたけ<br>・オレンジ                 | 432kcal<br>16.6g | 12.4g<br>1.6g |
| 9 金  | ごはん<br>車麩の卵とじ<br>ポークシューマイ<br>キャベツゆかりあえ                        | 牛乳(朝)<br>マンナビスケット<br>★カルピスゼリー                | ・鶏もも皮なしコマ・卵<br>・煮干し<br>・ポークシューマイ<br>・粉寒天・牛乳                 | ・精白米・車か<br>・三温糖<br>・じゃがいも             | ・玉ねぎ・人参・しいたけ<br>・キャベツ<br>・きゅうり・ゆかり粉・みかん缶                               | 440kcal<br>16.5g | 9.1g<br>1.1g  |
| 12 月 | ごはん<br>あじフライ<br>キャベツのさわやか漬け<br>コンソメスープ                        | 麦茶(朝)<br>さつまいもぼんせん<br>ジョアブレン                 | ・あじフライ・ベーコン<br>・ショア   | ・精白米・サラダ油・いりご<br>・じゃがいも               | ・キャベツ・きゅうり・人参<br>・レモン果汁<br>・玉ねぎ・しめじ・かぶ・小松菜                             | 399kcal<br>14.3g | 6.8g<br>1.1g  |
| 13 火 | ごはん<br>ベーコンエッグ<br>ひじき煮(豆なし)<br>春野菜みそ汁                         | 牛乳(朝)<br>ビスコ(ミルク&きなこ)<br>焼きせんべい(しょうゆ)        | ・ベーコンエッグ<br>・乾ひじき<br>・さつまいも・油揚げ<br>・煮干し<br>・みそ・牛乳           | ・精白米・三温糖・じゃがいも                        | ・れんこん・人参・キャベツ<br>・玉ねぎ<br>・長ねぎ<br>・かぶ                                   | 444kcal<br>13.0g | 13.2g<br>2.0g |
| 14 水 | 鮭おにぎり ヒレカツ<br>ブロッコリーとキャベツの和風サラダ<br>マロニースープ<br>ミニ豆乳プリン<br>お誕生会 | おやさいせんべい<br>アップル&キャロットジュース<br>英字ビスケット        | ・豚ヒレカツ・削り節<br>・ぶたひき肉  | ・鮭おにぎり・サラダ油<br>・マロニー<br>・ごま油          | ・ブロッコリー・キャベツ<br>・えのきたけ<br>・もやし・にら<br>・にんじん                             | 471kcal<br>14.9g | 8.6g<br>1.9g  |
| 15 木 | ごはん<br>ウィンナーケチャップあえ<br>のり酢あえ<br>豆腐ときのこのお汁                     | 麦茶(朝)<br>アンパンマンソフトせんべい<br>★バック牛乳 かぼちゃクッキー    | ・ウィンナー・粉チーズ<br>・ツナ<br>・きざみりの木綿豆腐<br>・豚コマ<br>・煮干し・牛乳         | ・精白米・ソフトせんべい<br>・ホットケーキミックス<br>・三温糖   | ・トマトケチャップ・ほうれん草<br>・もやし<br>・人参・にら・しいたけ・えのきたけ<br>・玉ねぎ<br>・かぼちゃ          | 538kcal<br>20.2g | 21.9g<br>2.0g |
| 16 金 | ごはん<br>鶏肉と竹輪の甘辛煮<br>かぼちゃとキャベツのみそ汁<br>ヨーグルト                    | 牛乳(朝)<br>米菓(のり塩)<br>麦茶 ホームパイ                 | ・鶏もも肉角切りころも<br>・焼き竹輪・木綿豆腐<br>・油揚げ<br>・煮干し・みそ<br>・ソフト元気ヨーグルト | ・精白米・片栗粉・サラダ油<br>・三温糖<br>・いりごま・のりせんべい | ・しょうが・トマトケチャップ<br>・かぼちゃ<br>・人参・キャベツ・青ねぎ                                | 515kcal<br>21.1g | 17.0g<br>1.5g |
| 19 月 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>春巻き<br>大根と青菜のごまあえ                            | 麦茶(朝)<br>マンナウエファー<br>バック牛乳<br>キラキラあられ(あまから)  | ・絞豆腐・みそ・春巻き<br>・牛乳  | ・精白米・三温糖・ごま油<br>・片栗粉<br>・サラダ油・すりごま    | ・たけのこ水煮・もやし・人参<br>・長ねぎ<br>・しょうが・にんにく・大根<br>・にら<br>・小松菜                 | 479kcal<br>14.4g | 16.8g<br>1.5g |
| 21 水 | ごはん<br>納豆あえ<br>肉じゃが<br>オレンジ                                   | 牛乳(朝)<br>さつまいもぼんせん<br>★麦茶 ヨーグルトカップケーキ        | ・納豆・釜揚げしらす<br>・豚中肉カット<br>・焼き竹輪・牛乳・卵<br>・ヨーグルト               | ・精白米・いりごま<br>・じゃがいも<br>・しらたき・三温糖      | ・野菜漬(カット)・人参<br>・玉ねぎ<br>・オレンジ  | 456kcal<br>16.7g | 10.4g<br>1.1g |
| 22 木 | ごはん<br>厚焼きたまご<br>ポパイサラダ<br>みそスープ                              | 麦茶(朝)<br>アンパンマン野菜せんべい<br>牛乳 クッキー             | ・厚焼きたまご・ツナ<br>・ぶたひき肉<br>・みそ・牛乳                              | ・精白米                                  | ・ほうれん草・もやし・人参<br>・キャベツ<br>・にら・スイートコーン<br>・玉ねぎ                          | 442kcal<br>15.8g | 9.6g<br>1.6g  |
| 23 金 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>マカロニサラダ<br>けんちん汁                             | 麦茶(朝)<br>アンパンマンくだものビスケット<br>牛乳<br>カルテツゴフレット  | ・さばのみそ煮<br>・ロースハム<br>・厚揚げ・煮干し・牛乳                            | ・精白米・マカロニ<br>・マヨネーズ<br>・しらたき          | ・きゅうり・人参・キャベツ<br>・スイートコーン<br>・えのきたけ・しいたけ・大根<br>・小松菜<br>・長ねぎ・ごぼう        | 496kcal<br>17.7g | 19.6g<br>1.4g |
| 26 月 | ハヤシライス<br>しょうゆフレンチサラダ<br>オレンジ                                 | 麦茶(朝)<br>サラダせんべい<br>牛乳 パウムクーヘン               | ・牛乳・生クリーム<br>・豚肩ローススライス<br>・ロースハム                           | ・精白米・じゃがいも<br>・サラダ油                   | ・人参・玉ねぎ・トマトピューレ<br>・ホールトマト<br>・トマトケチャップ・キャベツ<br>・きゅうり<br>・スイートコーン・オレンジ | 553kcal<br>16.8g | 16.8g<br>1.6g |
| 27 火 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>青菜ともやしのおかかあえ<br>豚汁                            | 麦茶(朝)<br>ビスコ(ミルク&きなこ)<br>★バック牛乳 しらすトースト      | ・鮭の塩焼き・削り節<br>・豚コマ<br>・木綿豆腐・煮干し・みそ<br>・牛乳<br>・釜揚げしらす・粉チーズ   | ・精白米・じゃがいも<br>・しらたき<br>・食パン<br>・マヨネーズ | ・小松菜・もやし・人参<br>・ごぼう<br>・長ねぎ・えのきたけ<br>・だいこん                             | 461kcal<br>26.4g | 13.0g<br>2.3g |
| 28 水 | ごはん<br>厚揚げ入り鶏肉と野菜の甘酢あえ<br>具だくさん中華スープ<br>バナナ                   | 麦茶(朝)<br>豆乳ウエハース<br>ミルクヨーカン                  | ・鶏もも肉ひとくち大<br>・厚揚げ<br>・豚コマ<br>・ミルクヨーカン                      | ・精白米・片栗粉・サラダ油<br>・三温糖<br>・じゃがいも       | ・しょうが・玉ねぎ・人参<br>・トマトケチャップ<br>・キャベツ・にら・長ねぎ<br>・ピーマン・バナナ                 | 543kcal<br>16.0g | 12.9g<br>1.2g |
| 29 木 | ロールパン(卵なし)<br>きんぴら肉団子<br>フレンチサラダ<br>アスパラ入りクリームシチュー            | 牛乳(朝)<br>米菓(塩味)<br>バック麦茶<br>キラキラあられ(青のりしょうゆ) | ・きんぴら肉団子<br>・ロースハム<br>・チーズ<br>・鶏もも皮なしコマ<br>・生クリーム・牛乳        | ・ロールパン・サラダ油<br>・じゃがいも<br>・バター・薄力粉     | ・キャベツ・きゅうり・人参<br>・スイートコーン<br>・玉ねぎ・しめじ<br>・アスパラガス                       | 425kcal<br>15.3g | 19.5g<br>1.9g |
| 30 金 | ごはん<br>かつおフライ<br>菜の花あえ<br>にら玉汁                                | 麦茶(朝)<br>クリームせんべい<br>牛乳 クラッカー                | ・かつおフライ<br>・蒸しかまぼこ<br>・削り節・卵・煮干し<br>・みそ<br>・牛乳              | ・精白米・いりごま<br>・じゃがいも                   | ・もやし・ほうれん草・人参<br>・スイートコーン<br>・にら・玉ねぎ                                   | 412kcal<br>20.3g | 8.5g<br>1.6g  |

★手作りおやつ

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。

