



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

