

献立表

2025年05月

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園員の花

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
01 木	ツナと人参のピラフ オニオンスープ コロコロサラダ 麦茶 果物 	・米、○・焼ふ、○・砂糖、油、・砂糖	ツナ油漬缶、ベーコン、○・バター、・バター、○牛乳、◎牛乳 	・にんじん、・たまねぎ、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・パセリ、あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク 
02 金	けやきビビンバ スープ(ねぎ、えのき) ナムル 麦茶	・米、・砂糖、ごま油 	○牛乳、豚ひき肉、かつお節、・ごま、◎牛乳	もやし、・にんじん、・きゅうり、いんげん、・ねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
07 水	鮭と卵の彩りご飯 きのこ汁 きんぴら 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、・しらたき、・砂糖、ごま油、油、○油	○牛乳、卵、さけ、○ピザ用チーズ、かまぼこ、かつお節、○粉チーズ、◎牛乳 	・にんじん、いんげん、しめじ、えのきたけ、・ごぼう、万能ねぎ、さやえんどう	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズパンケーキ
08 木	肉うどん 春キャベツのサラダ 麦茶 果物 	・ゆでうどん、○・米、・砂糖、油	鶏もも肉、・油揚げ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・コーン缶(固形)、・ほうれんそう、レッドキャベツ 	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(わかめ)
09 金	ご飯 味噌汁(大根、しめじ) 親子煮 麦茶	・米、・じゃがいも、・砂糖、油、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳 	・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、しめじ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
10 土	和風パスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶 	・スパゲティー、油	○牛乳、ベーコン、・バター、かつお節、◎牛乳	・ほうれんそう、・コーン缶(固形)、・たまねぎ、マッシュルーム缶、焼きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
12 月	ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 鶏の照焼き いんげんのごま和え 麦茶 果物	○・フライドポテト、・米、・砂糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、・木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、・すりごま、かつお節、◎牛乳	いんげん、・ピーマン、カットわかめ、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト
13 火	カナディアンドライカレー コンソメスープ グリーンサラダ 麦茶 	・米、油、・砂糖	○牛乳、豚ひき肉、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・キャベツ、・ホールトマト缶詰、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・にんじん、マッシュルーム缶、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
14 水	ご飯 ワンタンスープ マーボー豆腐 麦茶 	・米、ワンタンの皮、・片栗粉、油、・砂糖	○牛乳、・木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、赤みそ、かつお節、◎牛乳	○バナナ、・ねぎ、・にんじん、・にら、・にんにく、・しょうが、干ししいたけ 	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナ
15 木	ご飯 味噌汁(かぶ、白菜) 白身魚フライ 二色ボイル野菜 麦茶 果物	・米、○・食パン(8枚切り)、油	○牛乳、○ピザ用チーズ、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳、白身魚フライ	・キャベツ、・かぶ、○・たまねぎ、・はくさい、・にんじん、○・コーン缶(固形)	◎牛乳 ○牛乳 ○ミニピザ
16 金	ご飯 せんべい汁 根まがり竹の豚肉炒め 麦茶 	・米、しらたき、油、南部煎餅	○牛乳、鶏もも肉、かつお節、◎牛乳、豚肉(もも) 	・ごぼう、干ししいたけ、・にんじん、・ねぎ、たけのこ(水煮)	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
17 土	ロールパン スープ(おふ、わかめ) ハンバーグ いんげんとコーンのソテー 麦茶 	・ロールパン、・焼ふ	○牛乳、・バター、かつお節、◎牛乳、ハンバーグ	・コーン缶(固形)、いんげん、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子 
19 月	ご飯 納豆 味噌汁(えのき、油揚げ) 肉じゃが 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、○・ホットケーキ粉、・しらたき、・砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、かつお節、◎牛乳	・たまねぎ、えのきたけ、・にんじん、グリーンピース(冷凍) 	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクティー ホットケーキ

日付	献立名	材料名			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	
20 火	ご飯 五目汁 ほきの味噌煮 のり和え 麦茶	・米、・砂糖	○牛乳、ほき、米みそ (甘みそ)、・油揚げ、 かつお節、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまね ぎ、・だいこん、・にんじ ん、・ねぎ、焼きのり、 しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
21 水	野菜たっぷり塩ラーメン さつま芋の甘煮 麦茶 果物	・干し中華めん、○ 米、・さつまいも、・砂 糖、ごま油	豚肉(肩)、◎牛乳	・キャベツ、もやし、・た まねぎ、・にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり (おかか)
22 木	ご飯 卵スープ 揚げしゅうまい 中華風和え 麦茶	・米、○・グラニュー 糖、油、・砂糖、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、 卵、かつお節、◎牛 乳、しゅうまい	もやし、○バナナ、○ みかん缶(固形)、 きゅうり、万能ねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツ ヨーグルト
23 金	チキンカレー わかめとコーンのスープ いろどりサラダ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、 油、・砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、脱 脂粉乳、かつお節、 ごま、◎牛乳	・キャベツ、・ホールトマト缶 詰、・たまねぎ、・きゅうり、 ・にんじん、・コーン缶(固 形)、赤ピーマン、セロリー、 カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
24 土	トマトパスタ スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲティー	○牛乳、ベーコン、・パ ター、かつお節、粉 チーズ、◎牛乳	・ホールトマト缶詰、 コーン缶(固形)、マッ シュルーム缶、・たま ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子
26 月	ご飯 味噌汁(おふ、なす) 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜とコーンのソテー 麦茶 果物	・米、○コーンフレー ク、・焼ふ、・マヨネー ズ	◎牛乳、○牛乳、さ け、米みそ(淡色辛み そ)、・バター、かつお 節	・コーン缶(固形)、・こ まつな、・なす、・パセ リ	◎牛乳 ○牛乳 ○コーンフレーク
27 火	ご飯 味噌汁(玉ねぎ、キャベツ) 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 麦茶 果物	・米、・黒砂糖、油、・砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、か つお節、◎牛乳	・にんじん、・コーン缶 (固形)、・キャベツ、 たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
28 水	スパゲッティミートソース コーンスープ フレンチサラダ 麦茶	・スパゲティー、油、 片栗粉、・砂糖、○・米	◎牛乳、豚ひき肉、粉 チーズ	・たまねぎ、・クリーム コーン缶、・キャベツ、 コーン缶(固形)、・にんじ ん、・きゅうり、干しぶど う、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり (塩こんぶ)
29 木	ご飯 中華スープ 八宝菜 麦茶	・米、ごま油、・片栗 粉、・砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、な ると、○ホイップクリー ム、◎牛乳	・はくさい、・たまねぎ、 ・にんじん、・ねぎ、・たけ のこ(水煮缶)、カットわ かめ、干しいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○パースデーケーキ
30 金	ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) ソースかつ ポイルキャベツ 麦茶 果物	・米、油	○牛乳、かつ・木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節、◎牛 乳	・キャベツ、カットわか め	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
31 土	パン 鶏肉のトマト煮 麦茶	ロールパン、・じゃがい も	○牛乳、鶏もも肉、◎ 牛乳	・にんじん、・たまね ぎ、・ホールトマト缶 詰、・キャベツ	◎牛乳 ○牛乳 ○バイキングお菓子

※ 乳児のみ午前のおやつに牛乳が出ます。
※ 献立は変更になる場合があります。

～ 今月の行事食・食育活動 ～

・5日(金) こどもの日
おやつ: ひまわり組 こいのぼりクッキング

・16日(金) 日本の郷土料理 < 青森県 >
給食: ご飯、せんべい汁、根まがり竹の豚肉炒め、麦茶

・29日(木) 誕生会
おやつ: パースデーケーキ

今月の平均栄養量 (幼児)	☆エネルギー	490 kcal
	☆たんぱく質	20.5 g
	☆脂質	15.4 g
	☆食塩	1.9 g
今月の平均栄養量 (乳児)	☆エネルギー	460 kcal
	☆たんぱく質	19.7 g
	☆脂質	16.2 g
	☆食塩	1.7 g

