

2025年5月



献立表



保育園コラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	キッズビビンバ、キャベツの塩昆布 和え、豆腐のすまし汁	453.7 17.7 13.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、ごま、油、砂糖、 ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、 にんじん、○いちご、ねぎ、こんぶ (だし用)、塩こんぶ、カットわかめ、し ょうが	牛乳、いちご蒸しパン
02 金	御飯、ボークポテト、きゅうりの中華 風サラダ、トマトと卵のスープ	513.1 19.3 17.3 1.6	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネー ズ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ト マト、○コーン缶、○たまねぎ	牛乳、コーンマヨトースト
03 土	御飯、タラの生姜煮、白菜の塩ごま 和え、かきたま汁	403.4 20.6 9.2 1.7	米、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、木綿豆腐、 かににかまぼこ、かつお節	はくさい、○みかん缶、○パイナップル、 たまねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)、し ょうが、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
04 日	御飯、ボークビーンズ、小松菜ツナ 和え、桃	554.5 19.1 17.4 1.2	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂 糖、砂糖、○油、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、 ○ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、こまつな、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、にんじん、えのきた け、○たまねぎ	牛乳、ウインナー入りパン ケーキ
05 月	御飯、炒り豆腐、きゅうりともやしの 酢の物、えのきのすまし汁	461.7 21 11.8 1.8	米、○食パン、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、さけ、卵、 かつお節	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、え のきたけ、○いちごジャム、いんげん、 こんぶ(だし用)、カットわかめ、ひじき	牛乳、ジャムトースト
06 火	あんかけ焼きそば、大豆サラダ、パ イナップル	422.2 18.8 10.9 1.1	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、片栗 粉	○牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、ゆで 大豆、かまぼこ	パイナップル、レタス、にんじん、こまつな、 しいたけ、ひじき	鮭おにぎり
07 水	ケチャップライス、鯉のぼりハン バーグ、ブロッコリーの三色サラ ダ、キャベツスープ	548.5 20.5 20.2 1.2	米、○小麦粉、パン粉、○油、○砂糖、 油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、かににかまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コー ン缶、にんじん、いんげん、焼きのり	牛乳、クッキー
08 木	御飯、鶏むね肉のごまみそ焼き、 白和え(ほうれん草・にんじん)、 スープ(さつまいも)	507.3 20.2 16.3 1.1	○さつまいも、米、さつまいも、ごま、 油、○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、○黒 ごま	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にん じん	牛乳、大学芋
09 金	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃが いものすまし汁	474.2 21.2 16.2 1.3	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 卵、鶏むね肉、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、○み かん缶、○パイナップル、にんじん、えの きたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、フルーツヨーグルト
10 土	ハヤシライス、ツナサラダ、りんごの コンポート	497.7 15.2 13.5 1.5	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗 粉、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛肉(もも)、ツナ水煮 缶	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳、芋もち
11 日	御飯、ウインナーと野菜のスープ 煮、ポテトサラダ、桃	527 14.1 17.1 1.2	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂 糖、マヨネーズ、油、○油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、ウイ ナーソーセージ	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
12 月	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあ んかけ、みかん	421.3 15.4 10.7 2	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、○砂糖 粉	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、か まぼこ、油揚げ、○油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、ほうれんそう、た まねぎ、○にんじん、にんじん、いんげ ん、こんぶ(だし用)、○ひじき、カットわ かめ	ひじきおにぎり
13 火	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマ ヨ炒め、大根の味噌汁	528.6 22.9 17.1 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○ 砂糖、○油、マーガリン、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし (煮干し)、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、○オレ ンジン濃縮果汁、しめじ、ねぎ、カットわ かめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 水	ちゃんぽんラーメン、ブロッコリーの サラダ、桃	427 15.5 9 1.6	生中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○ツナ水煮缶	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、こまつな、 にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、 ○味付けのり	ツナおにぎり
15 木	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草 ナムル、春雨スープ	578.7 18.1 20.3 2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗 粉、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	ほうれんそう、○にんじん、にんじん、ね ぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、し ょうが	牛乳、キャラットケーキ
16 金	御飯、カレーの煮つけ、ひじきのサ ラダ、豆腐の味噌汁	426.6 20.2 11.7 1.4	米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、絹ごし豆腐、 ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわ し(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、た まねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、 ○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
17 土	そぼろ甘みそ丼、キャベツのじゃこ 和え、もやしスープ	494.7 17.6 16.4 1.5	○米、○強力粉、○砂糖、○油、油、片栗 粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、○絹ごし 豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじ ん、もやし、こんぶ(だし用)、カットわか め	牛乳、豆腐ドーナツ
18 日	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、にん じんのシンプルサラダ、ほうれん草 の味噌汁	446.5 22.5 11.6 1.4	米、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、さけ、○きな粉、米み そ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮 干し)	にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれ んそう、たまねぎ、しめじ	牛乳、マカロニきな粉
19 月	わかめごはん、豚肉とキャベツの 味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	496.7 17.2 14.6 1.4	米、○米、砂糖、油、ごま、○砂糖、○ 油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛み そ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、五平もち
20 火	カレーライス、マカロニサラダ、パイ ナップル	590.8 18.5 20.7 1.8	米、○食パン、じゃがいも、マカロニ・ スバゲティ、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○き な粉、かににかまぼこ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅう り	牛乳、きな粉トースト
21 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、さつま いもの煮物、わかめのすまし汁	540.8 20.1 17.8 1.5	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、片 栗粉、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏むね肉、木綿豆 腐、○卵、○無塩バター、かつお節	○かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いん げん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわ かめ	牛乳、かぼちゃケーキ
22 木	御飯、スパニッシュオムレツ、キャ ベツとコーンのサラダ、玉ねぎスー プ	480.1 17.7 17 1.6	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、 砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、○卵、かににかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り、コーン缶、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
23 金	ミートスパゲティ、大根とツナの あえ物、ウインナースープ	554.7 20.7 22.1 2.3	○米、マカロニ・スパゲティ、マヨネー ズ、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、○ごま 油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウイ ナーソーセージ、○油揚げ、ツナ油 漬缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、○にんじん、コーン缶	いなりおにぎり
24 土	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小 松菜ごま和え、たまごスープ	483.8 23.7 15.3 1.9	米、○食パン、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、卵、絹ごし豆 腐、○とろけるチーズ、かににかまぼこ	たまねぎ、こまつな、○コーン缶、にん じん、えのきたけ、カットわかめ、あお り	牛乳、コーンチーズトースト
25 日	親子丼、ほうれん草とえのき茸のお 浸し、たまねぎの味噌汁	439.8 20.6 13.7 2.2	米、○じゃがいも、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし 豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼ こ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、○かぼちゃ、え のきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カット わかめ	牛乳、野菜チップ
26 月	御飯、魚の野菜あんかけ、もやしナ ムル、わかめスープ	479.6 20.8 13.3 1.9	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、 油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわか、卵、かににかま ぼこ、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅう り、いんげん、カットわかめ、こんぶ(だ し用)、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
27 火	御飯、クリームシチュー、いんげん のごまマヨネーズあえ、みかん	530.2 15.2 117 1	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、 ○油、○砂糖、小麦粉、マヨネーズ、 油、すりごま	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○木 綿豆腐	みかん缶、たまねぎ、いんげん、にんじ ん、○にんじん	牛乳、人参ドーナツ
28 水	ツナ玉チャーハン、甘酢あえ、小 松菜のすまし汁	496.1 21.1 18.4 2.2	米、○食パン、ごま油、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、○ウ インナーソーセージ、○とろけるチー ーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、○たまねぎ、しいたけ、きゅうり、こ んぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
29 木	御飯、肉じゃが、ツナと胡瓜のサラ ダ、かき玉汁	449.2 16.6 14 1.4	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、 ツナ油漬缶、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、さやえんどう、こんぶ(だ し用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
30 金	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひ じきの煮物、じゃがいもの味噌汁	454.5 20.8 11.2 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂 糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、米み そ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、 いわし(煮干し)	○バナナ、たまねぎ、にんじん、えのき たけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
31 土	焼うどん、白菜の塩ごま和え、パイ ナップル	427.2 12.9 15.3 1.5	ゆでうどん、○米、ごま、油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソー セージ、かににかまぼこ、かつお節	パイナップル、はくさい、キャベツ、にん じん、たまねぎ	ウインナーおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。