

令和7年

5 月 予定献立表

認定こども園 飯田ルーテル幼稚園

日	曜日	未満児 おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をとのえる					
1	木	お茶 ビスケット	ゆかりごはん 牛乳 たらのみぞれあんかけ 吉野汁	生乳 ぎんだら とりむね [若鶏肉]	こめ おおむぎ でん粉 しらたき	だいこん にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ	348	14.1	11.8	1.3	★ツナスバグティ
2	金	お茶 小魚	◆子どもの日献立◆ ごはん 牛乳 松風焼き わかめスープ いちごゼリー	生乳 とりひき肉 豆腐 凍り豆腐 あまのり 焼き竹輪 乾燥わかめ	こめ おおむぎ でん粉 車糖 ごま 植物油脂 ゼリー	根菜ねぎ こまつな えのきたけ	428	20.6	13.6	1.4	・ムーンライト クッキー ・カルビス
3	土	憲法記念日									
4	日	みどりの日									
5	月	こどもの日									
6	火	振替休日									
7	水	お茶 ウエハース	ハヤシライス 牛乳 たくあん和え	ぶたもも 生乳	こめ おおむぎ 植物油脂 車糖 ハヤシルフ	たまねぎ にんじん トマト 缶詰 きゅうり だいこん たくあん漬 キャベツ えだまめ	423	15.2	13.0	2.2	・きなこもち せんべい
8	木	お茶 スティック クゼリー	ごはん 牛乳 さばの香味焼き アスパラ 油揚げと野菜のみそ汁	生乳 まさば 油揚げ	こめ おおむぎ	しょうが にんにく アスパラガス だいこん たまねぎ にんじん はくさい	351	15.6	11.9	1.2	★オレンジパン ケーキ
9	金	お茶 せんべい	うどん 牛乳 野菜のかき揚げ ごましゃぶサラダ	生乳 ぶたもも	うどん 薄力粉 植物油脂 車糖 ごま	えだまめ スイートコーン たまねぎ にんじん りょくとう もやし キャベツ きゅうり	466	14.6	19.3	2.5	・ジャガビー
10	土	親子レクリエーション									
11	日										
12	月	お茶 たまご ボーロ	ごはん 牛乳 カジキの中華煮 和風サラダ	生乳 めかじき 焼き竹輪	こめ おおむぎ でん粉 植物油脂 じゃがいも 車糖	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	382	14.2	11.2	1.7	・ミニワッフル チーズドッグ
13	火	お茶 小魚	コッペパン 牛乳 ピザバーグ ジュリエンヌスープ	生乳 ぶたひき肉 とりひき肉 凍り 豆腐 ナチュラルチーズ ペーコン	コッペパン でん粉 植物油脂 ピザソース	青ピーマン スイートコーン たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	442	22.5	20.8	2.9	・ソフトサラダ せんべい ・ぶどうゼリー
14	水	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 くすきりサラダ	生乳 豆腐 ぶたひき肉 ハム	こめ おおむぎ 植物油脂 車糖 でん粉 くすきり ごま	しょうが にんにく たまねぎ いら 生しいたけ きゅうり キャベツ にんじん	423	18.0	15.2	1.8	★さつまいも スティック
15	木	お茶 チーズ	◆誕生会◆ 五色ライス 牛乳 チキンソテー いそかあえ パナナ	しろさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも [若鶏肉] あまのり	こめ 植物油脂 車糖 米粉	にんにく キャベツ りょくとう もやし こまつな にんじん パナナ	413	18.2	13.5	1.0	★しおポテト
16	金	お茶 スティック クゼリー	焼きそば 牛乳 きゅうりのさっぱり和え くずし豆腐のスープ	ぶたもも 生乳 とりむね [若鶏肉] 豆腐	中華めん 車糖 植物油脂 でん粉	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん きゅうり ぶなしめじ 根菜ねぎ	363	18.0	8.9	2.9	★じゃこチーズ トースト
17	土	土曜保育・給食は園で用意します。									
18	日										
19	月	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き ブロックリー さわにわん	生乳 ぎんざけ ぶた もも かに風味かまぼこ	こめ おおむぎ 車糖 植物油脂 ごま しらたき	ブロックリー ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンサイ	344	16.7	10.9	1.4	・りんごジュース ・マリービスケット
20	火	お茶 せんべい	食パン 牛乳 ブルーベリージャム ガーリックチキン 春雨スープ	生乳 とりもも [若鶏肉]	食パン 植物油脂 緑豆はるさめ	ブルーベリー にんにく パセリ たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	359	17.4	16.0	2.7	・パナナ ・ヤクルト
21	水	お茶 たまご ボーロ	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の そぼろ煮 大豆とツナのサラダ	生乳 生揚げ とりひき肉 まぐろ 缶詰 煮し大豆	こめ おおむぎ 植物油脂 じゃがいも 車糖	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ りょくとうもやし きゅうり	408	17.4	13.5	1.4	★ココアサンド
22	木	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 五色きんぴら だしあえ なめこ汁	生乳 とりもも [若鶏肉] 焼き竹輪 豆腐	こめ おおむぎ しらたき 植物油脂 車糖	にんじん ごぼう りょくとうもやし キャベツ こまつな はくさい なめこ 根菜ねぎ	356	16.5	8.5	2.0	・バームクーヘン ・豆乳ヨーグルト
23	金	お茶 チーズ	スパゲティミートソース 牛乳 コールスロー みかんゼリー	ぶたひき肉 生乳 ハム	マカロニ・スパゲッティ 植物油脂 ゼリー デミグラスソース	たまねぎ にんじん 生しいたけ トマト 缶詰 キャベツ スイートコーン	468	18.2	15.0	2.0	・ぼたぼた焼き ・小魚
24	土	作業日・弁当の日									
25	日	新しいメニューのクーリンチーです！タレにねぎも入れて甘酸っぱく仕上げます。									
26	月	お茶 スティック クゼリー	ごはん 牛乳 クーリンチー 豆腐と野菜のスープ	生乳 とりもも [若鶏肉] 豆腐	こめ おおむぎ でん粉 車糖 植物油脂	しょうが にんにく 根菜ねぎ えのきたけ にんじん チンゲン サイ スイートコーン 缶詰	417	16.8	15.7	1.4	★ほうれん草 ボンデケージョ
27	火	お茶 せんべい	◆さつまいもの苗付け◆ コッペパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ オレンジ	生乳 だいず水煮缶詰 ぶたひき肉 ハム	コッペパン 植物油脂 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり バレンシアオレンジ	530	22.6	24.5	2.1	・スティック パン ・ジョア
28	水	お茶 ウエハース	五目ごはん 牛乳 カジキの煮つけ じゃがいものみそ汁	とりひき肉 油揚げ 生乳 めかじき 乾燥わかめ	こめ 車糖 じゃがいも	にんじん ごぼう 生しいたけ たまねぎ えのきたけ	395	19.9	10.1	2.6	★いちごヨーグル ト
29	木	お茶 たまご ボーロ	◆さつまいも苗付け予備日◆ ごはん 牛乳 韓国風炒め シーチキンのごま酢あえ	生乳 ぶたもも まぐろ 缶詰	こめ おおむぎ 植物油脂 車糖 ごま	根菜ねぎ いら キャベツ にんじん 生しいたけ たけのこ水煮 きゅうり りょくとうもやし	342	14.4	10.3	1.2	★フルーツポンチ
30	金	お茶 小魚	しおラーメン 牛乳 鶏の照り焼き 昆布あえ	生乳 とりもも [若鶏肉] りりりんぶ	中華めん 植物油脂 車糖	しょうが キャベツ りょくとう もやし きゅうり にんじん	419	20.8	14.3	2.5	★ごましおおにぎ り
31	土	土曜保育・給食は園で用意します。									

◆都合により献立を変更することがあります。
おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
◆おやつの欄の★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。
◆未満児は、内臓の動きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳
以上児よりも少なくなります。

給食での栄養素の平均 (3歳以上児)	405	17.6	14.0	1.8
-----------------------	-----	------	------	-----