

〈給食予定献立表(三色食品群)〉

青和保育園  
乳児食 幼児食

2025年5月1日(木)~2025年5月17日(土)



※材料の都合によりメニュー - を変更する事があります。

日	曜日	料理名	ざ い り よ う			その他
			赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	木	・ごはん ・魚の煮つけ ・納豆和え ・オレンジ ・みそ汁/油揚げ・小松菜	助宗だら 納豆 油揚げ だし昆布、かつお節、味噌	しょうが 白菜、人参 オレンジ もやし、小松菜	米 上白糖	醤油、みりん風 醤油
		・ヨーグルト ◇米粉かぼちゃマフィン ・牛乳	十勝ヨーグルト 調整豆乳 牛乳	かぼちゃ	米粉パウダー、サラダ油 上白糖	
		・ごはん ・鶏肉のうまだれ焼き ・大根サラダ ・バナナ1/4 ・すまし汁/わかめ・えのき	鶏肉 だし昆布、かつお節、わかめ	にんにく 大根、きゅうり、人参 バナナ えのき	米	醤油、みりん風 マヨネーズ風、醤油 醤油、塩
2	金	・りんごゼリー ・草もち風豆乳もち ・牛乳	調整豆乳、絹豆腐、きな粉 牛乳	ほうれん草	りんごゼリー 上白糖、片栗粉、上白糖	塩
		・ごはん ・照り焼きチキン ・ツナサラダ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	鶏肉 ツナフレーク水煮 だし昆布、かつお節、味噌	ブロッコリー、コーン ほうれん草	米 上白糖、サラダ油	醤油、みりん風 酢、塩
		・ピーチゼリー ◇もちもちにんじんケーキ ・牛乳	調整豆乳 牛乳	人参	ピーチゼリー 米粉パウダー、上白糖 サラダ油	
7	水	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・ひじきとじゃが芋煮 ・みそ汁/大根・きぬさや	豚肉 芽ひじき、だし昆布 だし昆布、かつお節、味噌	玉ねぎ、しょうが 人参 大根、きぬさや	米 サラダ油、上白糖 じゃが芋、上白糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風
		・ヨーグルト ◇米粉ジャムスコーン ・牛乳	十勝ヨーグルト 調整豆乳 牛乳		米粉パウダー、サラダ油 上白糖、いちごジャム	
		・ごはん ・とり豆腐 ・ちくわの磯辺焼き ・オレンジ ・みそ汁/油揚げ・小松菜	木綿豆腐、鶏肉、かつお節 ちくわ、あおさ粉 油揚げ だし昆布、かつお節、味噌	白菜、人参、万能ねぎ オレンジ 小松菜	米 上白糖 サラダ油、片栗粉、サラダ油	醤油
8	木	・りんごゼリー 五平もち風 ・牛乳	味噌 牛乳		りんごゼリー 上白糖	醤油、みりん風
		・ごはん ・ポークハヤシ ・チンゲン菜のナムル ・コンソメスープ	豚肉 味噌 だし昆布、かつお節、絹豆腐	グリーンピース 玉ねぎ、人参、マッシュルーム ちんげん菜、もやし、人参 コーン、玉ねぎ	米 ごま油	コンソメ、ハヤシフレーク 醤油 コンソメ、塩
		・ヨーグルト ・ピーチゼリー/星せんべい ・りんごジュース	十勝ヨーグルト	りんごジュース	ピーチゼリー、星食べよ	
9	金	・ごはん ・肉団子のケチャップ炒め ・小松菜の醤油マヨ和え ・みそ汁/切干・しめじ	鶏肉団子 紅蒲鉾 だし昆布、かつお節、味噌	玉ねぎ、人参 白菜、小松菜 切干大根、しめじ	米 サラダ油、上白糖、片栗粉	トマトケチャップ、醤油 マヨネーズ風、醤油
		・ぶどうゼリー ◇米粉にんじんドーナツ ・牛乳	調整豆乳 牛乳	人参	ぶどうゼリー 米粉パウダー、サラダ油	
		・ごはん ・豚肉のカラフル炒め ・みそポテト ・すまし汁/豆腐・ほうれん草	豚肉 味噌 だし昆布、かつお節、絹豆腐	にんにく、赤パプリカ、ピーマン キャベツ、しょうが、黄パプリカ ほうれん草	米 サラダ油、上白糖、ごま油 じゃが芋、サラダ油、上白糖	醤油、丸鶏がらスープ 醤油、塩
10	土	・ヨーグルト ・ゆかりおかかおにぎり ・牛乳	十勝ヨーグルト かつお節 牛乳	ゆかり	米	
		・ごはん ・家焼豆腐(豚と厚揚げ中華炒/肴) ・もやしの中華あえ ・わかめスープ	・牛乳 わかめ	しょうが、万能ねぎ 玉ねぎ、人参、にんにく もやし、きゅうり、トマト えのき	米 サラダ油、上白糖、片栗粉 ごま油	丸鶏がらスープ、醤油 醤油、酢 丸鶏がらスープ、醤油
		・ピーチゼリー ◇米粉きなごサブレ ・牛乳	きな粉、調整豆乳 牛乳		ピーチゼリー 米粉パウダー、上白糖 サラダ油	
12	月	・キーマカレー ・ブロッコリーコーンサラダ ・みかん缶	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマト、 コーン ブロッコリー、キャベツ みかん缶	米、サラダ油、上白糖 上白糖、サラダ油	ウスターソース 酢、醤油 トマトケチャップ
		・ヨーグルト ◇マスカットゼリー、ぼりんこ ・牛乳	十勝ヨーグルト 牛乳		かぼちゼリーの素 コーンスナック	
		・ごはん ・魚のみそマヨネーズ焼き ・油揚げと大根の和え物 ・りんご ・すまし汁/白菜・小松菜	アジ、味噌 油揚げ、芽ひじき だし昆布、かつお節	大根、人参 りんご 白菜、小松菜	米 上白糖、サラダ油	マヨネーズ風 酢、醤油 醤油、塩
13	火	・りんごゼリー ・ビーフン ・牛乳	豚ひき肉、わかめ 牛乳	もやし、人参、しょうが	りんごゼリー ビーフン、サラダ油、片栗粉 ごま油	丸鶏がらスープ、醤油、塩
		・ごはん ・ポークカレー ・コーンサラダ ・オレンジ	豚肉	玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、コーン オレンジ	米 じゃが芋、サラダ油 上白糖、サラダ油	トマトケチャップ カレーウ 酢、醤油
		・ヨーグルト ・ピーチゼリー/星せんべい ・りんごジュース	十勝ヨーグルト	りんごジュース	ピーチゼリー、星食べよ	
14	水	・ごはん ・魚のみそマヨネーズ焼き ・油揚げと大根の和え物 ・りんご ・すまし汁/白菜・小松菜	アジ、味噌 油揚げ、芽ひじき だし昆布、かつお節	大根、人参 りんご 白菜、小松菜	米 上白糖、サラダ油	マヨネーズ風 酢、醤油 醤油、塩
		・りんごゼリー ・ビーフン ・牛乳	豚ひき肉、わかめ 牛乳	もやし、人参、しょうが	りんごゼリー ビーフン、サラダ油、片栗粉 ごま油	丸鶏がらスープ、醤油、塩
		・ごはん ・ポークカレー ・コーンサラダ ・オレンジ	豚肉	玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、コーン オレンジ	米 じゃが芋、サラダ油 上白糖、サラダ油	トマトケチャップ カレーウ 酢、醤油
15	木	・ヨーグルト ◇マスカットゼリー、ぼりんこ ・牛乳	十勝ヨーグルト 牛乳	りんごジュース	ピーチゼリー、星食べよ	
		・ごはん ・魚のみそマヨネーズ焼き ・油揚げと大根の和え物 ・りんご ・すまし汁/白菜・小松菜	アジ、味噌 油揚げ、芽ひじき だし昆布、かつお節	大根、人参 りんご 白菜、小松菜	米 上白糖、サラダ油	マヨネーズ風 酢、醤油 醤油、塩
		・りんごゼリー ・ビーフン ・牛乳	豚ひき肉、わかめ 牛乳	もやし、人参、しょうが	りんごゼリー ビーフン、サラダ油、片栗粉 ごま油	丸鶏がらスープ、醤油、塩
16	金	・ごはん ・ポークカレー ・コーンサラダ ・オレンジ	豚肉	玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、コーン オレンジ	米 じゃが芋、サラダ油 上白糖、サラダ油	トマトケチャップ カレーウ 酢、醤油
		・ヨーグルト ・ピーチゼリー/星せんべい ・りんごジュース	十勝ヨーグルト	りんごジュース	ピーチゼリー、星食べよ	
		・ごはん ・魚のみそマヨネーズ焼き ・油揚げと大根の和え物 ・りんご ・すまし汁/白菜・小松菜	アジ、味噌 油揚げ、芽ひじき だし昆布、かつお節	大根、人参 りんご 白菜、小松菜	米 上白糖、サラダ油	マヨネーズ風 酢、醤油 醤油、塩
17	土	・りんごゼリー ・ビーフン ・牛乳	豚ひき肉、わかめ 牛乳	もやし、人参、しょうが	りんごゼリー ビーフン、サラダ油、片栗粉 ごま油	丸鶏がらスープ、醤油、塩
		・ごはん ・ポークカレー ・コーンサラダ ・オレンジ	豚肉	玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、コーン オレンジ	米 じゃが芋、サラダ油 上白糖、サラダ油	トマトケチャップ カレーウ 酢、醤油
		・ヨーグルト ・ピーチゼリー/星せんべい ・りんごジュース	十勝ヨーグルト	りんごジュース	ピーチゼリー、星食べよ	

〈給食予定献立表(三色食品群)〉

青和保育園  
乳児食 幼児食

2025年5月19日(月)～2025年5月31日(土)



※材料の都合によりメニュー - を変更する事があります。

日	曜日	料理想名	ざ い り よ う			その他
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19月	昼	・ごはん ・魚の照り焼き ・高野豆腐の煮物 ・みそ汁/南瓜・玉ねぎ	さわら 高野豆腐、かつお節 だし昆布、かつお節、味噌	大根、人参、いんげん 玉ねぎ、かぼちゃ	米 上白糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風
	10	・りんごゼリー			りんごゼリー	
	3	・米粉きなこマフィン ・牛乳	きな粉、調整豆乳 牛乳		米粉パウダー、サラダ油 上白糖	
20火	昼	・ごはん ・豚肉のブルコギ ・ほうれん草のナムル ・中華スープ/豆腐・しめじ	豚肉 絹豆腐	にんにく、にら 玉ねぎ、赤パプリカ ほうれん草、もやし、人参 白菜、しめじ	米 サラダ油、上白糖、ごま油 ごま	醤油 醤油 丸鶏がらスープ、醤油
	10	・ヨーグルト	十勝ヨーグルト			
	3	・マシュマロドロップクッキー ・牛乳	調整豆乳 牛乳		サラダ油、上白糖、米粉パウダー コーンフレーク、マシュマロ	
21水	昼	・焼きとり丼 ・キャベツのゆかり和え ・バナナ ・みそ汁/油揚げ・いんげん	のり、鶏肉 ちくわ	万能ねぎ キャベツ、人参、ゆかり バナナ 玉ねぎ、いんげん	米、上白糖	醤油、みりん風
	10	・ピーチゼリー			ピーチゼリー	
	3	・にんじんゼリー、ぼりんに ・牛乳	イナアガー 牛乳	人参 オレンジブレンドジュース	上白糖	
22木	昼	・ごはん ・豚肉スタミナ炒め ・かぼちゃの煮物 ・みそ汁	豚肉 油揚げ だし昆布、かつお節、味噌	しょうが、にんにく 玉ねぎ、人参、にら かぼちゃ 小松菜、しめじ	米 サラダ油、上白糖 上白糖	醤油、みりん風 醤油、みりん風
	10	・ヨーグルト	十勝ヨーグルト			
	3	・混ぜごはん ・牛乳	牛乳	切干大根、人参、万能ねぎ	米、上白糖	醤油
23金	昼	・ごはん ・鶏のごま焼き ・わかめのサラダ ・みそ汁/小松菜・えのき	鶏肉 わかめ、ちくわ だし昆布、かつお節、味噌	キャベツ、トマト 小松菜、えのき	米 ごま 上白糖、サラダ油	醤油、みりん風 酢、醤油
	10	・みかんゼリー			みかんゼリー	
	3	・コーンフレークおこし 3大L無 ・牛乳	牛乳		コーンフレーク マシュマロ、サラダ油	
24土	昼	・チキンカレー ・ほうれん草のおかか和え ・バナナ	鶏肉 かつお節	玉ねぎ、人参 ほうれん草、キャベツ バナナ	米、じゃが芋、サラダ油	カレールウ 醤油 トマトケチャップ
	10	・ヨーグルト	十勝ヨーグルト			
	3	・ピーチゼリー/おせんべい ・りんごジュース		りんごジュース	ピーチゼリー おせんべい	
26月	昼	・ごはん ・ミートボールポトフ ・切干大根のごまサラダ ・焼きかぼちゃ	鶏肉団子 芽ひじき	キャベツ、人参、コーン 切干大根、小松菜 かぼちゃ	米 上白糖、ごま	丸鶏がらスープ、醤油、塩 マヨネーズ風、酢、醤油 塩
	10	・ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
	3	・豆乳もち ・牛乳	調整豆乳 牛乳		上白糖、片栗粉、	醤油
27火	昼	・豚丼/ソース ・油揚げと白菜のさつと煮 ・オレンジ ・みそ汁/わかめ・大根	豚肉 油揚げ、かつお節、だし昆布	玉ねぎ、にんにく 白菜、人参、ピーマン オレンジ 大根	米、押麦、サラダ油	ウスターソース、醤油 醤油、みりん風
	10	・ヨーグルト	十勝ヨーグルト			
	3	・米粉みかんマフィン ・牛乳	牛乳	みかん缶	米粉パウダー、上白糖、サラダ油	
28水	昼	・ごはん ・鶏肉の甘酢あん ・スナップとキャベツおかか和え ・りんご ・みそ汁/豆腐・ねぎ	鶏肉 かつお節 絹豆腐 だし昆布、かつお節、味噌	しょうが、玉ねぎ、しめじ スナップ、エドム、キャベツ、人参 りんご 万能ねぎ	米 片栗粉、サラダ油、上白糖	醤油、酢 醤油
	10	・ピーチゼリー			ピーチゼリー	
	3	・豆乳きなこプリン ・牛乳	調整豆乳、きな粉、イナアガー 牛乳		上白糖	
29木	昼	・ごはん ・厚揚げとチンゲン菜の塩炒め ・もやしのさつぱり和え ・中華スープ	豚肉、生揚げ(厚揚げ) 紅蒲鉾	玉ねぎ、人参、しょうが、チンゲン菜 もやし、きゅうり、コーン えのき、長ねぎ	米 サラダ油、片栗粉、ごま油 上白糖	丸鶏がらスープ、醤油、塩 酢、醤油 丸鶏がらスープ、醤油
	10	・ヨーグルト	十勝ヨーグルト			
	3	・そぼろおにぎり ・牛乳	豚ひき肉 牛乳	ほうれん草	米、ごま油	醤油
30金	昼	・ごはん ・ツナポテト焼き ・チキントマト煮 ・やさしいスープ	ツナフレーク水煮 鶏肉	玉ねぎ 白菜、人参、トマト、パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ、小松菜、コーン	米 じゃが芋、サラダ油 サラダ油、上白糖	塩、マヨネーズ風 丸鶏がらスープ トマトケチャップ、塩 、中濃ソース
	10	・りんごゼリー			りんごゼリー	
	3	・かぼちゃクッキー ・牛乳	調整豆乳 牛乳	かぼちゃ、かぼちゃ	米粉パウダー、上白糖、サラダ油	
31土	昼	・キーマカレー ・ブロッコリーサラダ ・みかん缶	豚ひき肉	玉ねぎ、人参 人参、ブロッコリー、コーン みかん缶	米、サラダ油、上白糖 上白糖、ごま油、ごま	カレールウ ウスターソース、トマトケチャップ 酢、醤油
	10	・ヨーグルト	十勝ヨーグルト			
	3	・ぶどうゼリー/おせんべい ・りんごジュース		りんごジュース	ぶどうゼリー、星食べよ	

献立種類	(店) 乳児食					(店) 幼児食				
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
栄養素	484 kcal	17.1 g	13.8 g	193 mg	1.4 g	524 kcal	19.4 g	15.7 g	189 mg	1.5 g
平均栄養価	460 kcal	19.0 g	14.0 g	210 mg	1.4 g	510 kcal	20.0 g	15.0 g	230 mg	1.4 g