

園育資保島い責立獻

令和7年5月

日/曜	献立名	材料名(量:食・3時おやつ)	乳児午前おやつ		栄養価	
			3時おやつ			
1 木	わかめご飯 豚肉とかぶのみそ汁 木 ソウジヤヒガ芋のカレー煮 小松菜キャベツのおかか和え	熱と力になるもの 米、じゃがいも、マ カロ、三温糖、米 ぬか油	牛乳、ツナ油漬 牛乳、豚挽肉(赤 身)、牛乳	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、か ねー根、こなま、さ な粉、かつお節、お ひさま	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、か ねー根、こなま、さ な粉、かつお節、お ひさま	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 185 mg
2 金	ご塩ご飯 野菜のスープ ごいのりパインバーグ 豚サラダ	米、パン粉、米ぬ か油、三温糖、バ ター、黒ごま	牛乳、豚挽肉(赤 身)、牛乳	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、きゅう り、大根、さやい んげん、いちじ く	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、きゅう り、大根、さやい んげん、いちじ く	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 19.3 g カルシウム 229 mg
7 木	ご飯 大根と人参のスープ 水 ボテロコッカ キヤベツとコーンの甘酢和え	米、じゃがいも、食 パン、揚げ油、ホ ーロンコーン缶、ノン 粉末(揚物用)、小麦 粉、三温糖、米ぬ か油	牛乳、豚挽肉(赤 身)、なな粉	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、きゅう り、大根、さやい んげん、いちじ く	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、きゅう り、大根、さやい んげん、いちじ く	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 151 mg
8 木	ご飯 豆腐とレタスのみそ汁 木 煮魚 三色ごま和え	米、三温糖、十二 味 米、豆腐とレタスのみそ汁 米、パン粉、米ぬか 油、三温糖、米粉、 押麦	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、油 揚げ	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、きゅう り、大根、さやい んげん、いちじ く	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、きゅう り、大根、さやい んげん、いちじ く	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 12.3 g カルシウム 205 mg
9 金	チキンカレーライス 切り大根と小松菜のサラダ	米、パンズパン、 じゃがいも、米ぬか 油、三温糖、米粉、 押麦	牛乳、鶏もも肉、あ ずき(乾)	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、きゅう り、大根、さやい んげん、いちじ く	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、しょ ゆ、昆布(だし用)、料 理酒、酒、塩	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 190 mg
10 木	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 豚肉のブルゴ キヤベツと人参のさつまいも和え	米、米ぬか油、三 温糖、ごま油 米、さつまいと玉葱のスープ 月 鯉肉の甘酢炒め もやしとほれい草のナムル	牛乳、豚肉(肩ロ一 刃)、豚挽肉(赤身) 牛乳、葉子	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、ビーマン 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、ビーマン、 しょうが	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 152 mg
12 木	ご飯 さつまいと玉葱のスープ 月 鯉肉入りご飯 もやしとほれい草のナムル	米、ペニネ、さつま いも、米ぬか油、三 温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、フ ナ油揚げ	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、ビーマン 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、ビーマン、 ビーマン	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 155 mg
13 木	麦入りご飯 かぶと油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き キヤベツと人参のさつまいも和え	米、米粉、米ぬか 油、三温糖、押麦 米、パンズパンの甘辛ソース	牛乳、豚肉(肩ロ一 刃)、豆乳、油揚げ 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、スナップ 豆	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22 g カルシウム 185 mg
14 木	ご飯 鶏肉とレタスのスープ 水 魚のカレームニエル トマトと玉葱のサラダ	米、パンズパン、米 ぬか油、米粉、三 温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサ モ、豚挽肉(赤身) 牛乳、葉子	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 151 mg
15 木	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き 小松菜と人参のしらす和え	米、小麦粉、じゃ がいも、揚げ油、三 温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚挽肉(赤 身)、木綿豆腐、鶏 もも肉	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 304 mg
16 木	わかめご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ヌターキの甘辛ソースかけ 春野菜炒め	米、食パン、米ぬか 油、米粉、三温糖 米、じゃがいも、三 温糖、米ぬか油	牛乳、かきひ、ビザ 用チーズ、ハム、お かか	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、グリーリー、アバガラ ス、りんご、万能ね ぎ	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18 g カルシウム 217 mg
17 木	ご飯 豚肉とかぶのすまし汁 月 鯉肉のみそ焼き 人の塩きんぴら煮	米、小麦粉、じゃ がいも、揚げ油、三 温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ一 刃)、鶏もも肉、か ぼ	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 15 g カルシウム 170 mg
18 木	ご飯 玉葱と人参のみそ汁 魚の梅焼き トマトと玉葱の炒り煮	米、じゃがいも、三 温糖、米ぬか油	牛乳、さわら、木綿 豆腐、鶏ひき肉、 豚肉(肩ロース)、ひ じき、あおのり	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 197 mg
20 木	ご飯 玉葱とごぼうのみそ汁 魚の梅焼き 人の塩きんぴら煮	米、さわら、木綿 豆腐、鶏ひき肉、 豚肉(肩ロース)、ひ じき、あおのり	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 185 mg
21 木	ご飯 ボイルえんどう 豚肉とかぶのすまし汁 月 鯉肉入り松風焼き 小松菜と人参のしらす和え	米、小麦粉、バ ター、三温糖、米 ぬか油、ごま油	牛乳、豚挽肉(赤 身)、なな粉	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 151 mg
22 木	ご飯 豆腐とレタスのみそ汁 水 魚のカレームニエル トマトと玉葱のサラダ	米、パンズパン、米 ぬか油、米粉、三 温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロ一 刃)、豆乳、油揚げ 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、スナップ 豆	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22 g カルシウム 185 mg
23 木	ご飯 玉葱とかぶのすまし汁 豚肉のブルゴ キヤベツと人参の甘酢和え	米、パンズパン、 じゃがいも、米ぬか 油、三温糖、米粉、 押麦	牛乳、鶏もも肉、あ ずき(乾)	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、しょ ゆ、昆布(だし用)、削 り節(だし用)	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 190 mg
24 木	ご飯 玉葱ともやしのみそ汁 豚肉のブルゴ キヤベツと人参のすまし汁 月 鯉肉入り松風焼き	米、米ぬか油、三 温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロ一 刃)、豚挽肉(赤身) 牛乳、葉子	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 152 mg
26 木	ご飯 さつまいと玉葱のスープ 月 鯉肉の甘酢炒め もやしとほれい草のナムル	米、ペニネ、さつま いも、米ぬか油、三 温糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、フ ナ油揚げ	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、ビーマン 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、ビーマン、 ビーマン	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 155 mg
27 木	麦入りご飯 かぶと油揚げのみそ汁 豚肉のくわ焼き キヤベツと玉葱の甘酢和え	米、米粉、米ぬか 油、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(肩ロ一 刃)、豆乳、油揚げ 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、スナップ 豆	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22 g カルシウム 185 mg
28 木	ご飯 豆腐とレタスのスープ 水 魚のカレームニエル トマトと玉葱のサラダ	米、パンズパン、 じゃがいも、米ぬか 油、米粉、三 温糖、片栗粉	牛乳、トラウトサ モ、豚挽肉(赤身) 牛乳、葉子	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 151 mg
29 木	ご飯 じゃが芋のすまし汁 豆腐入り松風焼き 小松菜と人参のしらす和え	米、小麦粉、じゃ がいも、揚げ油、三 温糖、豆乳、油 揚げ	牛乳、豚挽肉(赤 身)、豚肉粉、乳 脂粉、しじみ干	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 304 mg
30 木	ご飯 もやしと人参のみそ汁 魚ヌターキの甘辛ソースかけ 春野菜炒め	米、食パン、米 ぬか油、米粉、三 温糖	牛乳、カジキ、ビザ 用チーズ、ハム	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、グリーリー、アバガラ ス、りんご、万能ね ぎ	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18 g カルシウム 217 mg
31 木	ご飯 キヤベツのみそ汁 肉 ジャガイモ 肉 ジャガイモ	米、じゃがいも、三 温糖、米ぬか油	牛乳、豚肉(肩ロ一 刃)、豆乳、油 揚げ	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	牛乳、葉子 牛乳、人参、まねぎ、 キヤベツ、酢、料 理酒、酒、塩	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 15 g カルシウム 170 mg

今日の栄養価

今月の栄養量												
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	538	20.9	16.3	743	188	1.8	203	0.35	0.33	21	4.5	1.7
2歳未満児	525	9.1	10.6	709	999	1.5	911	0.22	0.45	18	3.7	1.7

*食事には 素茶がつきます

*日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。

*献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。