



# 5月献立表



令和7年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
1	木	ご飯(七分づき) 味噌汁 親子焼き 白菜の塩こうじドレッシングサラダ バナナ	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵	こめ 油 砂糖 塩こうじ	昆布 干しいたけ もやし チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 バナナ	水 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー:425kcal タンパク:18.6g
2	金	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 かれないのフライ やみつぎキャベツ オレンジ	小豆 かつお節 かれい	こめ もち米 ごま 小切麩 薄力粉 小麦粉 油 片栗粉 ごま油	昆布 干しいたけ 大根 人参 キャベツ きゅうり 焼きのり オレンジ	水 食塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素	エネルギー:412kcal タンパク:17.6g
7	水	黒米入りご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 春雨の和え物 バイナップル	味噌 油揚げ いわしの煮付	こめ 黒米 春雨 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 キャベツ 人参 バイナップル	水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:396kcal タンパク:14.2g
8	木	ハヤシライス(七分づき) 野菜ソテー チーズ蒸しパン	豚肉 ベーコン チーズ	こめ 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ダイスタマト もやし ブロッコリー	水 ハヤシフレーク チキンスープの素 食塩 ベーキングパウダー	エネルギー:525kcal タンパク:13.7g
12	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え グレープフルーツ	味噌 高野豆腐 鶏肉	こめ 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ しょうが 大根 人参 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:433kcal タンパク:15g
13	火	チャーハン 中華スープ バンバンジー風サラダ バイナップル	豚肉 干しえび 鶏肉	こめ 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ わかめ きゅうり もやし バイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー:360kcal タンパク:11.9g
14	水	ロールパン(卵不使用) コーンスープ タンドリーチキン スパゲティナポリタン	スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	ロールパン スパゲティ 油 砂糖	コーン 玉ねぎ パセリ ビーマン	シチューフレーク 水 食塩 トマトケチャップ カレー粉 チキンスープの素	エネルギー:469kcal タンパク:17.2g
15	木	ご飯(七分づき) 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 小松菜とツナのソテー チーズ	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 かつおフレーク チーズ	こめ 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 白菜 玉ねぎ 南瓜 小松菜 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素	エネルギー:434kcal タンパク:19.6g
16	金	ご飯 すまし汁 さばの塩焼き 厚揚げのそぼろ味噌炒め オレンジ	かつお節 さば 厚揚げ 鶏肉 味噌	こめ 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 水菜 玉ねぎ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 みりん	エネルギー:427kcal タンパク:20.8g
19	月	ご飯 すまし汁 味噌つくね焼き 納豆和え グレープフルーツ	かつお節 鶏肉 味噌 納豆	こめ そうめん 小麦粉 ごま	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 みりん	エネルギー:418kcal タンパク:18.3g
20	火	焼きそば ポテトサラダ いちごジャムヨーグルト	豚肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	キャベツ 人参 ビーマン 青のり きゅうり	中濃ソース 食塩	エネルギー:418kcal タンパク:13.5g
22	木	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのソテー パナナ	鶏肉 干しえび	こめ じゃが芋 砂糖 マーマレード 油	玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ 小松菜 コーン パナナ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:420kcal タンパク:15.7g
23	金	豚丼 味噌汁 ほうれん草としらすの梅和え マカロニきな粉	豚肉 味噌 しらす きな粉	こめ 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ もやし 人参 わかめ ほうれん草 大根 ねぎうめ	水 料理酒 万能つゆ 食塩	エネルギー:479kcal タンパク:20g
26	月	ご飯 味噌汁 たらのコーンマヨネーズ焼き ごぼうのきんぴら チーズ	味噌 高野豆腐 たら チーズ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま油	昆布 干しいたけ 大根 コーン パセリ ごぼう 人参 しらたき グリンピース	水 食塩 万能つゆ	エネルギー:412kcal タンパク:17.5g
27	火	丸パン ベーコンと野菜のスープ スパニッシュオムレツ 青菜のソテー	ベーコン 鶏卵 鶏肉 干しえび	丸パン じゃが芋 油	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ もやし チンゲン菜 パプリカ	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ	エネルギー:344kcal タンパク:16.7g
28	水	麻婆豆腐丼 わかめスープ ビーフン中華サラダ バナナ	木綿豆腐 豚肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ わかめ きゅうり 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:410kcal タンパク:14.4g
29	木	ご飯(七分づき) チキンカレー 大根のフレンチサラダ ぶどうゼリー	鶏肉	こめ じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 コーン ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 食塩	エネルギー:455kcal タンパク:10.5g
30	金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき もやしのゆかり和え オレンジ	味噌 木綿豆腐 鶏肉	こめ 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 なめこ にら ひじき 人参 長ねぎ もやし きゅうり ゆかり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 食塩	エネルギー:409kcal タンパク:14.2g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	415	14.5	11.5	100	1.2
平均量	421	15.9	12	112	1.2

発行:株式会社ミールケア