

令和7年5月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	木	牛乳	ご飯 豚肉の南部焼き キャベツともやしの納豆和え さつまいもと油揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	サケの青じそ おにぎり 麦茶	ぶたこま 納豆 削り節 油揚げ 淡色辛みそ サケ	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いらりごま さつ まいも	にんじん たまねぎ りょく とうもやし キャベツ 焼き のり オレンジ しその葉	乳児：482 幼児：541
2	金	飲むヨー グルト	たけのこごはん こいのぼりミートローフ 五色の和え物 大根とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	柏餅風サンド 牛乳	油揚げ ぶたひき肉 鶏 ひき肉 木綿豆腐 普通 牛乳 鶏卵 まぐろ油漬 缶詰 淡色辛みそ 生ク リーム	精白米 調合油 パン粉 いらりごま 三温糖 さつ まいも 無塩バター	たけのこ水煮 さやえんどう たまねぎ にんじん コーン 粒 グリンピース トマトケ チャップ ほうれんそう り ょくとうもやし 乾ひじき だいこん えのきたけ 青ね ぎ バナナ	乳児：536 幼児：606
3	土		憲法記念日					
5	月		子どもの日					
6	火		振替休日					
7	水	野菜ステ ィック(さ つまいも) 麦茶	ご飯 チキンのトマト煮 ごぼうサラダ 豆苗と卵のスープ バナナ 麦茶	ジャムホイッ プサンド 飲むヨーグル ト	若鶏もも 鶏卵 ホイッ プクリーム ドリンク ヨーグルト	精白米 調合油 三温糖 マヨネーズ いらりごま 食パン	たまねぎ ぶなしめじ プロ ッコリー トマトピューレ ごぼう にんじん トウミョ ウ 青ねぎ バナナ ブルーベ リージャム	乳児：518 幼児：608
8	木	牛乳	ご飯 カレーのお好み焼き風 ささみといんげんの胡麻和え かぶとじゃがいもの味噌汁 オレンジ 麦茶	そばろ菜飯お にぎり 麦茶	カレー 削り節 若鶏さ さ身 淡色辛みそ ぶた ひき肉	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 調合油 いら りごま ごま油 じゃが いも	トマトケチャップ あおのり りょくとうもやし さやいん げん にんじん かぶ たまね ぎ 青ねぎ オレンジ しょう が こまつな	乳児：445 幼児：495
9	金	飲むヨー グルト	味噌ラーメン ちくわのごま煮 シラスとわかめと生揚げの酢の物 バナナ 麦茶	チーズクッキ ー 牛乳	ぶたこま 淡色辛みそ 焼き竹輪 シラス干し 生揚げ 普通牛乳 パル メザンチーズ	中華めん 調合油 ごま 油 三温糖 ごま 無塩 バター	りょくとうもやし コーン粒 にんじん きゅうり カット わかめ バナナ	乳児：514 幼児：579
10	土	牛乳	ご飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 チャプチェ なめこと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも ぶたひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調 合油 三温糖 緑豆はる さめ ごま油	にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ なめこ たま ねぎ バナナ	乳児：506 幼児：572
12	月	飲むヨー グルト	チキンハヤシライス 和風コールスローサラダ ポテトのスープ バナナ 麦茶	メープルパウ ンドケーキ 牛乳	若鶏もも 削り節 鶏卵 普通牛乳	ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも 有塩バタ ー メープルシロップ	たまねぎ にんじん ぶなし めじ マッシュルーム水煮缶 グリンピース キャベツ き ゅうり しその葉 エリンギ いんげん バナナ	乳児：474 幼児：528
13	火	牛乳	ご飯 サケのみそチーズ焼き ひじきと鶏肉の炒り煮 お麩のかきたま汁 オレンジ 麦茶	にんじん塩こ んぶバターお にぎり 麦茶	サケ 淡色辛みそ モッ ツアレラチーズ 若鶏 もも 鶏卵	精白米 三温糖 調合油 焼きふ 無塩バター	にんじん ごぼう グリンピ ース 乾ひじき えのきたけ こまつな オレンジ 塩昆布	乳児：448 幼児：499
14	水	食パン 麦茶	ご飯 鶏肉とかぼちゃの生姜焼き エビ春雨サラダ キャベツとスナックエンドウの味噌汁 バナナ 麦茶	さつま芋もち 飲むヨーグル ト	若鶏もも しばえび 焼 き竹輪 油揚げ 淡色辛 みそ 普通牛乳 ドリン クヨーグルト	精白米 調合油 緑豆は るさめ 三温糖 ごま油 さつまいも 砂糖 片栗 粉	くりかぼちゃ たまねぎ し ょうが きゅうり りょくと うもやし にんじん キャベ ツ スナックえんどう バナ ナ	乳児：458 幼児：532
15	木	牛乳	きのこ豚肉の和風パスタ ほうれん草とじゃがいものソテー コーン豆乳スープ オレンジ 麦茶	和風ツナマヨ おにぎり 麦茶	ぶたこま 調整豆乳 か つお節 まぐろ味付け 缶詰	スパゲティ オリーブ 油 有塩バター 調合油 じゃがいも 片栗粉 精 白米 マヨネーズ	たまねぎ えのきたけ ぶな しめじ 青ねぎ 焼きのり ほ うれんそう にんじん コー ン粒 オレンジ	乳児：474 幼児：531
16	金	飲むヨー グルト	ご飯 サバの磯辺揚げ 切り干し大根の旨煮 チンゲン菜と豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	ピーチゼリー 牛乳	サバ 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ ゼラチン 普通牛乳	精白米 調合油 天ぷら 粉 三温糖	しょうが あおのり 切干し だいこん にんじん ぶなし めじ 乾しいたけ チンゲン サイ バナナ ももネクター 黄桃缶	乳児：564 幼児：641
17	土	牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 厚揚げのねぎ味噌かけ にらとわかめの卵スープ バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたこま 生揚げ 淡色 辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 いらりごま	キャベツ ぶなしめじ 長ね ぎ にんじん カットわかめ にら えのきたけ バナナ	乳児：483 幼児：542
19	月	飲むヨー グルト	ご飯 豚肉の南部焼き キャベツともやしの納豆和え さつまいもと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	きなこバター サンド 牛乳	ぶたこま 納豆 削り節 油揚げ 淡色辛みそ き な粉 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いらりごま さつ まいも 食パン 有塩バ ター 砂糖	にんじん たまねぎ りょく とうもやし キャベツ 焼き のり バナナ	乳児：591 幼児：674
20	火	牛乳	味噌ラーメン ちくわのごま煮 シラスとわかめと生揚げの酢の物 オレンジ 麦茶	きんぴらおに ぎり 麦茶	ぶたこま 淡色辛みそ 焼き竹輪 しらす干し 生揚げ 鶏ひき肉	中華めん 調合油 ごま 油 三温糖 ごま 精白 米	りょくとうもやし コーン粒 にんじん きゅうり カット わかめ オレンジ ごぼう	乳児：481 幼児：540

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

21	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 カレイのお好み焼き風 ささみといんげんの胡麻和え かぶとじゃがいもの味噌汁 パナナ 麦茶	ウインナー入りカレードーナツ 飲むヨーグルト	カレイ 削り節 若鶏ささ身 淡色辛みそ 鶏卵 ウインナーソーセージ 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 調合油 いりごま ごま油 じゃがいも	トマトケチャップ あおのり りょくとうもやし さやいんげん にんじん かぶ たまねぎ 青ねぎ パナナ	乳児：476 幼児：556
22	木	牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ごぼうサラダ 豆苗と卵のスープ オレンジ 麦茶	じゃこチーズおにぎり 麦茶	若鶏もも 鶏卵 シラス プロセスチーズ	精白米 調合油 三温糖 マヨネーズ いりごま	たまねぎ ぶなしめじ プロッコリー トマトピューレ ごぼう にんじん トウモロコシ 青ねぎ オレンジ あおのり	乳児：504 幼児：596
23	金	飲むヨーグルト	とふめし ※ 干草和え 卵焼きのそぼろあんかけ かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	スコーンのイチゴクリーム 添え ぶどうジュース	サバ 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 調合油 いりごま 三温糖 片栗粉 有塩バター 砂糖	ぶなしめじ ごぼう にんじん ほうれんそう りょくとうもやし きゅうり くりかぼちゃ たまねぎ キウイフルーツ いちごジャム ぶどうジュース	乳児：517 幼児：583
24	土	牛乳	ご飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 チャブチエ なめこ豆腐の味噌汁 パナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも ぶたひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ なめこ たまねぎ パナナ	乳児：506 幼児：572
26	月	飲むヨーグルト	チキンハヤシライス 和風コールスローサラダ ポテトのスープ パナナ 麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	若鶏もも 削り節 鶏卵 普通牛乳	ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも 黒砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 グリンピース キャベツ きゅうり しその葉 エリンギ さやいんげん パナナ	乳児：474 幼児：529
27	火	牛乳	ご飯 サケのみそチーズ焼き ひじきと鶏肉の炒り煮 お麩のかきたま汁 オレンジ 麦茶	コーンわかめおにぎり 麦茶	サケ 淡色辛みそ モッツァレラチーズ 鶏もも 鶏卵	精白米 三温糖 調合油 焼きふり いりごま	にんじん ごぼう グリンピース 乾ひじき えのきたけ こまつな オレンジ カットわかめ コーン粒	乳児：446 幼児：497
28	水	食パン 麦茶	ご飯 鶏肉とかぼちゃの生姜焼き エビ春雨サラダ キャベツとスナップエンドウの味噌汁 パナナ 麦茶	焼きそば 牛乳	若鶏もも しばえび 焼き竹輪 油揚げ 淡色辛みそ ぶたひき肉 普通牛乳	精白米 調合油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 中華めん	くりかぼちゃ たまねぎ しょうが きゅうり りょくとうもやし にんじん キャベツ スナップえんどう パナナ トマトケチャップ あおのり	乳児：481 幼児：560
29	木	牛乳	きのこ豚肉の和風パスタ ほうれん草とじゃがいものソテー コーン豆乳スープ オレンジ 麦茶	スティックパン 飲むヨーグルト	ぶたこま 調整豆乳 鶏卵 ドリンクヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 調合油 じゃがいも 片栗粉 スティックパン	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ 焼きのり ほうれんそう にんじん コーン粒 オレンジ	乳児：524 幼児：593
30	金	飲むヨーグルト	ご飯 サバの磯辺揚げ 切り干し大根の旨煮 チンゲン菜と豆腐の味噌汁 パナナ 麦茶	みそたまごおにぎり 麦茶	サバ 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 天ぷら粉 三温糖	しょうが あおのり 切干しだいこん にんじん ぶなしめじ 乾しいたけ チンゲンサイ パナナ	乳児：578 幼児：658
31	土	牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 厚揚げのねぎ味噌かけ にらとわかめの卵スープ パナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたこま 生揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 いりごま	キャベツ ぶなしめじ 長ねぎ にんじん カットわかめにら えのきたけ パナナ	乳児：483 幼児：542

※兵庫県の郷土料理：とふめし、干草和え

「とふめし」は「豆腐めし」が転じたもので、ゆでた豆腐や人参、ごぼう、サバの水煮などを炒めて炊きたてのごはんに混ぜた料理です。兵庫県丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる「とふめし」。生まれたきっかけは、長老のある一言でした。地域の寄り合いの際、大勢の料理を用意するのに苦労し、その様子を見た長老が“おかずとごはんを混ぜて作ればいい”と提案したことから、この料理が生まれたとされています。

干草和えは、ほうれんそう、にんじん、もやし、あぶらあげ、鶏肉等、多種類の材料をあえて作ります。ちぐさあえのちぐさは、干草色の略称であり、薄い浅葱色のことを言います。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	498	20.5	17.8
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	565	22.3	20.6
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19