

令和7年度

5月給食献立表(3、4、5才児)

社会福祉法人 頤陽会 すみだこども園

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
		赤 (血・肉・骨・歯のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
1(木)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 若布の味噌汁	鮭 鶏ミンチ肉 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	パセリ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース 若布 こまつな	牛乳 コーンフレーククッキー	584kcal 24.1g 20.6g
2(金)	鯉のぼりランチ(鶏肉のから揚げ ポイルブロッコリー ポテトスープ)	豚ミンチ肉 むきえび ちくわ 鶏肉 卵	米 油 ケチャップ かたくり粉 じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん 純カレー きゅうり 生姜 ブロッコリー こまつな	牛乳 せんべい おやつ昆布	532kcal 22.0g 18.3g
7(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え もやしの味噌汁	豆腐 合い挽ミンチ肉 卵 油あげ 味噌	米 パン粉 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし 大根 チンゲンサイ 若布	牛乳 バナナマフィン	500kcal 21.4g 17.5g
8(木)	パン 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ 青菜のスープ	白身魚 ハム	ロールパン パン粉 オリーブ油 マカロニ マヨネーズ	純カレー パセリ にんじん きゅうり コーン こまつな たまねぎ かぼちゃ	牛乳 豆腐だんご	476kcal 24.3g 16.5g
9(金)	えんどうごはん 高野豆腐の卵とじ ちくわの磯辺揚げ 玉葱の味噌汁	鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ 油あげ 味噌	米 砂糖 小麦粉 油	えんどう豆 たまねぎ にんじん いんげん 干し椎茸 青のり チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ 棒チーズ	523kcal 22.2g 19.5g
10(土)	やきめし 具だくさんスープ 果物	鶏ミンチ肉 卵 厚揚げ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン 若布 こまつな オレンジ	牛乳 野菜カステラ	482kcal 16.9g 16.4g
12(月)	中華丼 野菜スープ 果物	豚肉 いか むきえび ベーコン	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 パナナ	牛乳 お好み焼き	503kcal 22.7g 12.6g
13(火)	ごはん 田舎煮 卵サラダ 厚揚げの味噌汁	鶏肉 卵 厚揚げ 味噌	米 里芋 こんにゃく 油 砂糖 ごま マヨネーズ 麩	れんこん ごぼう にんじん こまつな キャベツ たまねぎ 大根 若布	牛乳 せんべい いりこ	499kcal 18.5g 15.7g
14(水)	カレーうどん もやしのごまサラダ 果物	牛肉 油あげ ツナ缶	うどん 油 カレールウ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 生しいたけ 葱 もやし きゅうり オレンジ	飲むヨーグルト フライドポテト	455kcal 16.9g 16.9g
15(木)	ごはん 焼魚 酢味噌和え そうめん汁	鯖 ちくわ 味噌 油あげ	米 砂糖 そうめん	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ	牛乳 ミニロンパン	595kcal 24.3g 20.0g
16(金)	ごはん 豆腐のナゲット 春雨サラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 鶏ミンチ肉 豆腐 卵 ハム 味噌	米 かたくり粉 油 ケチャップ はるさめ 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし にんじん 若布 こまつな	牛乳 芋けんぴ おやつ昆布	544kcal 19.3g 20.2g
17(土)	ごはん 照り煮 玉葱の味噌汁 果物	豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 油 麩	にんじん グリンピース たまねぎ 葱 パナナ	牛乳 クラッカー ミニゼリー	550kcal 18.7g 17.2g
19(月)	ごはん 雷豆腐 インディアンサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 豚ミンチ肉 ハム 油あげ 味噌	米 糸こんにゃく ごま ごま油 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ 麩	にんじん たまねぎ ごぼう 生しいたけ 生姜 きゅうり 純カレー こまつな 若布	牛乳 ココアむしぼん	584kcal 20.5g 21.1g
20(火)	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	鶏肉 大豆水煮 ちくわ 味噌	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも 麩	生姜 にんにく ひじき にんじん もやし たまねぎ こまつな	牛乳 クラッカー 棒ゼリー	492kcal 19.6g 16.7g
21(水)	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの和え物 けんちん汁	鯖 味噌 油あげ 豆腐	米 砂糖 こんにゃく	生姜 キャベツ こまつな にんじん 大根 ごぼう 葱	フルーツヨーグルト 棒チーズ カルシウムせんべい	522kcal 22.5g 15.9g
22(木)	かやくごはん 千草焼 麩の味噌汁 果物	鶏肉 油あげ 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 こんにゃく 油 砂糖 麩	にんじん ごぼう たまねぎ ビーマン 若布 チンゲンサイ ぶなしめじ オレンジ	牛乳 わらび餅	506kcal 21.1g 15.5g
23(金)	パン 鶏ささみのカレー揚げ フレンチサラダ かぼちゃのスープ	鶏ささ身 卵 豆腐 ベーコン	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	純カレー ブロッコリー キャベツ にんじん パイン缶 かぼちゃ たまねぎ	牛乳 せんべい バナナ	513kcal 24.1g 19.1g
24(土)	ごはん 魚の照り焼き ちんげんさいと厚揚げの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	鯖 厚揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも 麩	チンゲンサイ キャベツ にんじん 若布 たまねぎ	牛乳 ビスケット おやつ昆布	515kcal 22.8g 21.6g
26(月)	ごはん 豚じゃが煮 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし コーン 大根 若布	フルーツゼリー 豆乳ウエハース いりこ	500kcal 17.9g 10.6g
27(火)	ごはん 鶏肉とにらの味噌炒め 胡瓜の中華和え 若布スープ	鶏肉 味噌 ハム	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ にら にんにく きゅうり チンゲンサイ もやし 若布 にんじん たまねぎ	牛乳 フレンチトースト	526kcal 21.3g 18.0g
28(水)	ちらし寿司 小松菜のサラダ すまし汁	ちりめんじゃこ 蒲鉾 卵 高野豆腐 ツナ缶 豆腐	米 砂糖 マヨネーズ ごま 麩 里芋	にんじん いんげん たけのこ 干し椎茸 こまつな キャベツ たまねぎ 若布	牛乳 野菜カステラ	536kcal 19.8g 19.5g
29(木)	チャンポン麺 大根サラダ 果物	豚肉 蒲鉾 鶏ささ身	中華麺 ごま油 かたくり粉 砂糖 油	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干し椎茸 葱 にんにく 大根 コーン パナナ	牛乳 チーズいも餅	470kcal 21.9g 14.9g
30(金)	ごはん 白身魚のマリネ 粉ふき芋 青菜の味噌汁	白身魚 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん コーン 青のり こまつな たまねぎ 若布	牛乳 かりんどう おやつ昆布	483kcal 22.3g 14.2g
31(土)	木の葉丼 若布の味噌汁 果物	卵 油あげ 蒲鉾 豆腐 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 若布 大根 りんご	牛乳 サブレ 棒チーズ	506kcal 19.2g 17.8g

* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラの天然だしを使用しています。

* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。