

令和 7年 5月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 木	ごはん 煮魚(0・1歳はかれい) おひたし みそ汁	・米 ・さば(切り身)、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(濃)、上白糖 ・油あげ、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
2 金	ごはん ビビンバ風 中華スープ	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
7 水	ごはん いそ煮	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 ミートサンド	牛乳 ミートサンド くだもの
21	なたね和え	・ほうれん草、人参、卵、しょうゆ(薄)、上白糖		
8 木	ごはん 鶏肉のノルウェー風 (0・1歳は鶏肉のほぐし煮)	・米 ・鶏もも皮なし、塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、上白糖、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
22	ごま和え オニオンスープ	・こまつな、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)		
9 金	ごはん すきやき煮	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、はくさい、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
23	キャベツのツナ和え	・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
10 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
12 月	食パン(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリー、だいこん、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう	牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳 チーズ入りホットケーキ くだもの
26	スパゲティサラダ	・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料		
13 火	ごはん 芋のそぼろ煮	・米 ・合ミンチ、じゃがいも、里芋、玉ねぎ、人参、しょうが、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮 くだもの
27	アスパラのおかか和え 味付けのり	・アスパラガス、人参、きゅうり、キャベツ、花かつお、上白糖、しょうゆ(薄) ・味付けのり		
14 水	ごはん 炒めビーフン	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう	牛乳 フルーツミックス	牛乳 フルーツミックス
28	たまごスープ	・鶏肉、卵、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう		
15 木	ごはん 関東煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムサンド くだもの
30 金	ほうれん草のツナ和え	・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ、しょうゆ(薄)		
16 金	えんどうごはん ヒレカツ (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごま和え 若竹汁	・米、えんどう(生)、酒、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉(薄力粉)、パン粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・たけのこ(水煮)、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 みかんむしパン くだもの
17 土	カレーうどん (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレーパウダー、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
19 月	超熟ロール(0歳はごはん) チキンヌードルスープ ハムサラダ	・超熟ロール ・スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、コンソメ、塩・こしょう、シチュールウ、牛乳、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 かやくぞうすい くだもの
20 火	ごはん ビーフカレー 白す和え	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレーパウダー、りんご、水 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
24 土	肉うどん (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し汁、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
29 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
31 土	スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	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 g
未満児(1～2歳)	540	20.6	17.6	318	2	279	0.29	0.47	37	5.2	1.6
以上児(3～5歳)	569	21.2	18	265	2.3	299	0.31	0.42	43	6.3	1.8