

2025年 5月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね！

さくらんぼ保育園

曜 日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	12	はるやさしいキーマカレー ブロッコリーとコーンのマヨあえ あまなつ	豚挽肉	じゃがいも	人参 玉葱 アスパラガス グリンピース トマト缶	カレールウ ケチャップ	702kcal
	26	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ギゆうにゆう ドーナツ	牛乳	おかし	ブロッコリー コーン缶 甘夏	マヨドレ 酢 塩	19.0g 28.4g 1.3g
			牛乳	小麦粉 三温糖 油		B.P	
火	13	まーぼーどうふ キャベツのゆかりあえ ちんげんさいのスープ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	人参 長ねぎ 乾椎茸 キャベツ 玉葱 えのき茸 チンゲン菜	しょうゆ ゆかり 昆布 鰹節 塩	447kcal 17.8g 13.0g 0.9g
	27	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	牛乳	おかし	りんご		
			ヨーグルト 小魚	おかし			
水	14	コッパバン さかなのからあげ キャベツとツナのサラダ はるやさしいコーンシチュー	メカジキ ツナ缶	コッパバン 片栗粉 油 三温糖	キャベツ ほうれん草	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩	553kcal 26.1g 16.3g 1.5g
	28	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ むぎちゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 アスパラガス	塩	
			しらす干し	米	グリンピース 甘夏	麦茶 塩 のり	
木	1	にくじゃが ほうれんそうのしらすあえ かぶのスープ	豚肉 しらす干し 無添加ベーコン	じゃがいも 油 三温糖	人参 玉葱 ほうれん草 もやし 玉葱 かぶ かぶの葉 えのき茸	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 コンソメ	466kcal 17.9g 13.5g 1.1g
	15	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ギゆうにゆう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		
	29		牛乳	おかし			
金	2	さばのしおやき トマトときゅうりのサラダ キャベツのみそしる	生サバ	三温糖	トマト きゅうり キャベツ 人参 玉葱 しめじ 小松菜	塩 酢 塩 昆布 煮干し ワカメ	465kcal 23.3g 122g 1.7g
	16	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ 2日：ギゆうにゆう じゃがぢーやき あまなつ 16.30日：ギゆうにゆう ゆでそらまめ あまなつ	味噌 絹豆腐 牛乳 牛乳 チーズ 牛乳	おかし じゃがいも 片栗粉	甘夏 そら豆 甘夏		427kcal 21.7g 11.3g 1.7g
	30					塩	
土	3	チキンカレー ブロッコリー くだもの	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー	カレールウ 塩	447kcal 15.6g 11.3g 0.9g
	17	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ギゆうにゆう おかし	牛乳	おかし			
	31		牛乳	おかし			
月	5	さけのみそマヨやき はるさめサラダ わかたけスープ	生鮭 味噌	三温糖 春雨 三温糖 ごま油	玉葱 コーン缶 舞茸 人参 キャベツ きゅうり 筍 えのき茸 さやえんどう 人参	マヨドレ 酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ コンソメ	486kcal 21.6g 13.7g 1.7g
	19	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ギゆうにゆう しんじゃがのふかしもち あまなつ	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし じゃがいも	甘夏	塩	
火	6	はるやさしいいためもの かぶときゅうりのこんぶあえ じゃがいものみそしる	無添加ベーコン	三温糖 油	人参 キャベツ アスパラガス かぶ きゅうり しめじ 玉葱 小松菜	塩 塩昆布 塩 昆布 煮干し	432kcal 14.4g 10.8g 1.7g
	20	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ギゆうにゆう メロン おかし	味噌 油揚げ 牛乳 牛乳	じゃがいも おかし おかし	メロン		
水	7	こいのぼりごはん たけのこのとさに こまつなスープ りんご	鶏挽肉 かつお節 絹豆腐 牛乳	米 三温糖 三温糖 おかし	人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 えのき茸 玉葱 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	418kcal 16.3g 13.8g 1.1g
	21	～おこさまらんちきゅうしょく～ チキンライス あまからハンバーグ ポテトサラダ わかめのスープ	鶏肉 豚挽肉 牛乳 牛乳	米 三温糖 三温糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 おかし 三温糖	人参 玉葱 ビーマン トマト缶 玉葱 人参 きゅうり えのき茸 小松菜 みかん缶 りんご	ケチャップ しょうゆ しょうゆ マヨドレ 酢 塩 ワカメ 昆布 鰹節 アガー オレンジジュース	548kcal 22.9g 18.0g 2.0g
木	8	サワラのごまみそやき じゃがいもとやさしいのにつけ とうふのみそしる	サワラ 味噌 豚挽肉 絹豆腐 味噌	三温糖 白いりごま じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	人参 さやえんどう チンゲン菜 しめじ 玉葱	しょうゆ 昆布 煮干し	488kcal 24.8g 14.0g 2.0g
	22	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ギゆうにゆう おかし あまなつ	牛乳 牛乳	おかし おかし	甘夏		
金	9	にこみうどん こまつなのおかかあえ りんご	豚肉 油揚げ かつお節	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 もやし りんご	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	519kcal 20.6g 11.1g 2.1g
	23	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ ギゆうにゆう あまからだんご	牛乳 牛乳	おかし 上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
土	10	バターロールパン ギゆうにゆう ぶたにくのケチャップ キャベツのマヨあえ くだもの	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖 油	ビーマン 玉葱 人参 キャベツ コーン缶	ケチャップ しょうゆ 酢 マヨドレ	439kcal 18.1g 17.4g 1.1g
	24	午前おやつ ギゆうにゆう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	

*今月は、さやえんどう・グリーンアスパラ・筍・かぶ・そら豆・グリンピース…など
春の野菜をたくさん取り入れました。

*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

