



令和7年 5月分献立表

ふえありーている保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	19 木	牛乳	ごはん 鶏肉のこうじ焼き 浅漬け 豚汁	牛乳 たまごサンド	胚芽精米, 発芽米, じゃがいも, 食パン, こんにゃく, マヨネーズ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご, 豆腐, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, かぶの葉, 大根, キャベツ, ごぼう, 長ねぎ, かぶ
2	16 金	牛乳	米粉パン 焼きコロッケ ブロッコリー ミネストローネ	【こどもの日献立】 麦茶 ちまき風おむすび	米粉パン, 胚芽精米, じゃがいも, もち米	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	干しいたけ, 玉ねぎ, あさつき, キャベツ, ブロッコリー, 人参, トマト
7	21 水	牛乳	カレーラーメン トマトサラダ ヨーグルト	麦茶 きなこボール	焼きそば麺, 胚芽精米, もち米, 三温糖	牛乳, 豚肉, ヨーグルト, きなこ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ, 人参, アスパラ, きゅうり, にら, トマト
8	22 木	牛乳	ごはん 鶏ウイング煮 ブロッコリーおかかあえ かみなり汁	麦茶 お好み焼き	胚芽精米, 発芽米, こんにゃく, 米粉	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 削り節, たまご, 油揚げ, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	大根, 人参, しょうが, ブロッコリー, キャベツ, あさつき, ごぼう, 長ねぎ
9	20 金火	牛乳	たけのこごはん かれのの照り焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 エメラルドケーキ	胚芽精米, 発芽米, もち米, 三温糖, 米粉, パター	牛乳, かれい, 油揚げ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), みそ	玉ねぎ, しょうが, キャベツ, 人参, 小松菜, たけのこ, ほうれん草, かぼちゃ, しめじ
10	24 土	牛乳	肉うどん チーズ フルーツ	牛乳 お楽しみパン	ゆでうどん, お楽しみパン	牛乳, 豚肉, チーズ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, 玉ねぎ, あさつき, フルーツ, 干しいたけ
12	26 月	牛乳	豚丼 じゃがいもそぼろ煮 みそ汁	麦茶 ヨーグルト せんべい	胚芽精米, 発芽米, じゃがいも, せんべい, しらす	牛乳, 鶏肉, 豚肉, わかめ, ヨーグルト, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), みそ	人参, 干しいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, 長ねぎ
13	27 火	牛乳	ごはん たらの新玉ねぎソースがけ のりあえ 具だくさん汁	麦茶 米粉いちごむしパン	胚芽精米, 発芽米, こんにゃく, 米粉, バター, いちごジャム	牛乳, たら, のり, 豆腐, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	キャベツ, 人参, 小松菜, 大根, 玉ねぎ, 長ねぎ
14	28 水	牛乳	ごはん ポークカレー しらすサラダ	牛乳 ミニパン	胚芽精米, じゃがいも, ミニパン, バター, 米粉	牛乳, 豚肉, しらす, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, 玉ねぎ, きゅうり, キャベツ
15	29 木	牛乳	ゆかりごはん 鶏肉のねぎみそ焼き もやしのナムル すまし汁	麦茶 プリン フルーツ	胚芽精米, 発芽米, ごま, プリン	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	長ねぎ, もやし, 人参, 小松菜, 大根, しめじ, あさつき, フルーツ
17	31 土	牛乳	ちゃんぽん麺 トマト フルーツ	牛乳 お楽しみパン	焼きそば麺, お楽しみパン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	キャベツ, もやし, 人参, トマト, フルーツ
	30 金	牛乳	ごはん 松風焼き 大豆サラダ すまし汁	麦茶 焼きいも	胚芽精米, 発芽米, さつまいも	牛乳, 鶏肉, 大豆, わかめ, 油揚げ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	長ねぎ, れんこん, きゅうり, ししいたけ, あさつき, 人参, 大根
お楽しみ23		牛乳	ごはん あじフライ コールスロー スナップエンドウ トマトのスープ	牛乳 ロールケーキ	胚芽精米, 発芽米, ロールケーキ, こめ油	牛乳, あじ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, ししいたけ, 人参, しょうが, キャベツ, きゅうり, トマト, しめじ, 小松菜, スナップエンドウ

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんな毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	496	20	543	22.1