

令和 7 年

5月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 19 木 ・ 月	ご飯 カレイの蒲焼 キャベツとしらすのおひたし わかめと人参の清汁	牛乳 大芋芋	まがれい・しらす干し・削り 節・普通牛乳	精白米・薄力粉・油・三温糖・ さつまいも・砂糖	キャベツ・青ピーマン・乾わかめ・ にんじん・えのきたけ
2 ・ 20 金 ・ 火	ご飯 シューマイ じゃがいもと人参のきんぴら 豆腐ときくらげの中華スープ	牛乳 お麩のラスク (きなこ)	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛 乳・きな粉	精白米・緑豆はるさめ・しゅう まいの皮・三温糖・じゃがい も・油・いりごま・ごま油・観 世ふ・有塩バター・砂糖	たまねぎ・冷凍コーン・にんじん・ きくらげ・ほうれんそう・にんじん
7 ・ 21 水	ご飯 さばの胡麻煮 たまねぎときゅうりのおかかあえ キャベツとコーンの味噌汁	牛乳 和風スバゲティ	さば・かつお節・淡色辛みそ・ 普通牛乳・まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・すりごま・ まいの皮・三温糖・じゃがい も・油・いりごま・ごま油・観 世ふ・有塩バター	しょうが・たまねぎ・きゅうり・ キャベツ・冷凍コーン・ぶなしめ じ・焼きのり
8 ・ 22 木	たまご丼(卵禁/除去食) ひじきの炒め煮 バナナきなこ	牛乳 ふわふわチーズ蒸しパン	鶏卵・若鶏もも・生揚げ・焼き 竹輪・油揚げ・きな粉・普通牛 乳・プロセスチーズ・脱脂粉乳	精白米・三温糖・片栗粉・油・ 砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・焼きのり・乾ひじき・に んじん・バナナ
9 ・ 23 金	ロールパン (卵禁/代替食パン) キャベツメンチ コーン入り青のりポテト 人参ポタージュ	牛乳 鮭ときのこの炊き込みご飯	ぶたひき肉・普通牛乳・脱脂粉 乳・さけ	ロールパン・片栗粉・薄力粉・ パン粉・油・じゃがいも・精白 米	キャベツ・たまねぎ・冷凍コーン・ 青のり・にんじん・ぶなしめじ・乾 しいたけ・青ねぎ
10 ・ 24 土	ご飯 豆腐入り中華風煮 春雨スープ オレンジ	牛乳 せんべい	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛 乳	精白米・油・砂糖・ごま油・片 栗粉・緑豆はるさめ・しょうゆ せんべい	しょうが・にんにく・たまねぎ・に んじん・ほうれんそう・きくらげ・ キャベツ・オレンジ
12 ・ 26 月	ツナとたまごのそばろご飯 (卵禁/除去食) 切り干し大根の煮物 ニラとまいたけの味噌汁	牛乳 バナナブラウニー	まぐろ水煮缶詰・鶏卵・油揚 げ・木綿豆腐・みそ・普通牛 乳・脱脂粉乳	精白米・砂糖・すりごま・油・ ホットケーキミックス・なたね 油	切干しだいこん・にんじん・まいた け・にら・バナナ
13 ・ 27 火	きつねうどん 小松菜とささみの胡麻味噌和え バナナ	牛乳 焼きおにぎり	油揚げ・鶏ささ身・みそ・普通 牛乳・かつお節	ゆでうどん・砂糖・三温糖・い りごま・精白米	にんじん・長ねぎ・こまつな・パナ ナ
14 ・ 28 水	ご飯 豆腐のふんわり揚げ にんじんの和風グラッセ 厚揚げともやしの味噌汁	牛乳 カレーうどん	木綿豆腐・鶏ひき肉・生揚げ・ みそ・普通牛乳・ぶたそともも	精白米・片栗粉・うどん・じゃ がいも	たまねぎ・れんこん・にんじん・こ ねぎ・だいずもやし・ほうれんそ う・冷凍コーン・長ねぎ
15 ・ 29 木	押し麦ご飯 手作りふりかけ チャブチェ かきたま汁 (卵禁/除去食)	牛乳 焼きそらまめ チーズ	しらす干し・削り節・ぶたも も・鶏卵・普通牛乳・プロセス チーズ	精白米・押麦・ごま油・いりご ま・緑豆はるさめ・三温糖・片 栗粉・油	あおのり・にんじん・にら・生しい たけ・にんにく・たまねぎ・ほうれ んそう・そらまめ
16 ・ 30 金	キーマカレー マカロニスープ オレンジ	牛乳 ピザトースト	ぶたひき肉・大豆・ウインナー ソーセージ・普通牛乳・まぐろ 油漬缶詰・プロセスチーズ	精白米・油・マカロニ・スバゲ ティ・じゃがいも・オリーブ 油・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ にんにく・りんご・トマトホール缶 詰・トマトケチャップ・キャベツ・冷 凍コーン・オレンジ
17 ・ 31 土	ジャージャーうどん じゃがいものごまがらめ なすと油揚げの味噌汁	牛乳 せんべい ビスケット	ぶたひき肉・みそ・油揚げ・み そ・普通牛乳	ゆでうどん・油・砂糖・片栗 粉・じゃがいも・すりごま・ しょうゆせんべい・ビスケット	たまねぎ・生しいたけ・しょうが・ なす

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール)当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
535 Kcal	21.2 g	15.9 g	240 mg	2.1 mg	179 μg	0.34 mg	0.38 mg	21 mg