

5月 献立表 幼児食

2025 年 5 月

デューキッズなないろうるま園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	三色ごはん コロッケ ほうれん草のえのき和え すまし汁 果物	◎おにぎり	油揚げ、豚挽肉、こしあん	にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、かぶ、糸みつば、カットわかめ、いちご	うるち米、たまご、いりごま、調合油、上新粉、上白糖、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ミルク	エネルギー 550kcal たんぱく質 26.7g 脂質 10.0g 炭水化物 91.6g 塩分 1.6g
2 金	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ カボチャの豆乳ポタージュ 果物	◎ミルク ◎鯉のぼりクッキー	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、なつみかん、にんじん、レモン	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、上白糖、カボチャ	水、食塩、中濃ソース、トマトケチャップ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、ミルク	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.7g 炭水化物 88.6g 塩分 1.6g
7 水	中華丼 ツナごぼうサラダ 中華スープ 果物	◎ミルク ◎サンドイッチ	豚かたロース、ツナ缶	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、たけのこ、しいたけ、キクラゲ、コーン缶、ごぼう、きゅうり、バナナ	うるち米、たまご、うずらのたまご、ごま油、すりごま、上白糖、調合油、うるち米	かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、米酢、ミルク、水、米みそ、本みりん	エネルギー 557kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.7g 炭水化物 93.0g 塩分 1.6g
8 木	タコライス ブロッコリーの和え物 すまし汁 果物	◎おにぎり	豚挽肉	トマト、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、ねぎ、カットわかめ	うるち米、チーズ、上白糖、すりごま、さつまいも、揚げ油	水、米みそ、本みりん、戻し汁、こいくちしょうゆ、清酒、かつお・昆布だし、食塩、ミルク	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.0g 脂質 10.4g 炭水化物 82.8g 塩分 1.7g
9 金	大豆とひき肉のカレー キャベツの醤油フレンチサラダ バナナヨーグルト コンソメスープ	◎ミルク ◎和風じゃがもち	大豆水煮缶、豚ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、白桃缶、みかん缶、刻みのり	うるち米、炒め油、上白糖、調合油、じゃがいも、かたくり粉	水、バセリ、カレー粉、こいくちしょうゆ、中濃ソース、食塩、米酢、ミルク	エネルギー 608kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.9g 炭水化物 94.9g 塩分 1.2g
12 月	のりごはん(焼きのり) 鯖のレモン風味照り焼き 春雨サラダ すまし汁 果物	◎ミルク ◎ジャムサンド	鯖	焼きのり、レモン、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、カットわかめ、りんご、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、はるさめ、ごま油	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、ミルク	エネルギー 476kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.6g 炭水化物 78.3g 塩分 1.4g
13 火	ごはん 赤魚の蒲焼風 枝豆入りおからポテトサラダ スープ 果物	◎ミルク ◎蒸しパン	かたくちいわし、おから、しらす干し、かつお節	えだまめ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、なつみかん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも、調合油、ごま油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、食塩、ミルク	エネルギー 615kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.9g 炭水化物 104.0g 塩分 1.4g
14 水	わかめごはん 春野菜の炒め物 ほうれん草と切り干し大根のごま和え スープ 果物	◎ミルク ◎クッキーサブレ	豚肉、豆乳、木綿豆腐、ゆで小豆缶	カットわかめ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、ほうれんそう、切干しだいこん、大根、しいたけ、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、すりごま、ごま油	水、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ミルク	エネルギー 495kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.1g 炭水化物 98.4g 塩分 1.9g
15 木	ごはん チンジャオロース 揚げなすのじゃこ炒め すまし汁 果物	◎おにぎり	豚もも肉、しらす干し、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ	青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ、なす、たまねぎ、栗ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、上白糖、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、本みりん、かつお・昆布だし、ミルク	エネルギー 589kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.1g 炭水化物 83.8g 塩分 2.3g
16 金	ごはん 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとさつまいもの白和え 味噌汁 果物	◎ミルク ◎コーンフレークバー	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、しょうがおろし汁、ブロッコリー、キャベツ、にんじん	うるち米、炒め油、さつまいも、すりごま、上白糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ミルク	エネルギー 526kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.2g 炭水化物 83.0g 塩分 1.6g
19 月	ごはん 春キャベツ入り肉だんごの甘酢あん 新じゃがいもとピーマン炒め 味噌汁 果物	◎ミルク ◎サンドイッチ	豚ひき肉、かつお節、絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、なめこ、にんじん、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも、炒め油	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、ミルク	エネルギー 502kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.3g 炭水化物 80.6g 塩分 2.0g
20 火	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいものレモン煮 スープ 果物	◎ミルク ◎みそごま蒸しパン	木綿豆腐、豚もも肉、かつお節、豆乳	にんじん、りょくとうもやし、しょうがおろし汁、にら、レモン、こまつな、たまねぎ、しいたけ、オレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、さつまいも、米粉、すりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつお・昆布だし、食塩、ミルク、ベーキングパウダー、米みそ	エネルギー 549kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.1g 炭水化物 98.7g 塩分 1.2g
21 水	ハヤシライス 大根のツナサラダ コンソメスープ 果物	◎オレンジゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、ツナ缶、豆乳、ゆで小豆缶	たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト缶、グリーンピース、だいこん、にんじん、きゅうり、いちご	うるち米、炒め油、上白糖、米粉、ごま油、じゃがいも、調合油	水、かつお・昆布だし、トマトピューレー、中濃ソース、米酢、こいくちしょうゆ、ミルク	エネルギー 651kcal たんぱく質 21.5g 脂質 14.1g 炭水化物 114.5g 塩分 1.1g
22 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き 春野菜のソテー ミネストローネ 果物	◎おにぎり	白身魚、ハム	キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、セロリ、ホールトマト缶	うるち米、さつまいも、じゃがいも、調合油、炒め油、米粉、ペンネ	水、食塩、バセリ、白こしょう、かつお・昆布だし、ミルク、だし粉、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 464kcal たんぱく質 22.3g 脂質 9.7g 炭水化物 76.3g 塩分 1.3g
23 金	お弁当 	お弁当 	お弁当 	お弁当 	お弁当 	お弁当 	お弁当 
26 月	ごはん 酢豚 アスパラとじゃこのサラダ スープ 果物	◎ミルク ◎ホットケーキ	豚もも肉、しらす干し、豆乳	しょうがおろし汁、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、青ピーマン、アスパラガス、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、バレンシアオレンジ	うるち米、かたくり粉、炒め油、上白糖、調合油、ごま油	水、こいくちしょうゆ、戻し汁、本みりん、食塩、トマトケチャップ、米酢、こしょう、かつお・昆布だし、ミルク	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.2g 炭水化物 93.0g 塩分 2.0g
27 火	ごはん ごぼうのしぐれ煮 大根の梅おかか和え 味噌汁 果物	◎ぶどうゼリー せんべい	◎豚肉、かつお節、木綿豆腐、豆乳	ごぼう、たまねぎ、かぶ、にんじん、梅干し、ほうれんそう、ぶなしめじ、りんご	うるち米、炒め油、上白糖、米粉、調合油	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ミルク	エネルギー 577kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.3g 炭水化物 83.2g 塩分 2.1g
28 水	ごはん 赤魚の煮つけ チンゲン菜ときのこの炒め物 すまし汁 果物	◎ミルク ◎黒糖蒸しパン	赤魚	チンゲンサイ、ぶなしめじ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、ミルク	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.5g 炭水化物 77.5g 塩分 1.3g
29 木	チキンカレー ほうれん草コーンバター コンソメスープ りんごヨーグルト 果物	◎おにぎり	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、枝豆、きゅうり、コーン缶、りんご	うるち米、たまご、じゃがいも、炒め油、上白糖、調合油、米粉	水、だし粉、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、こしょう、ミルク	エネルギー 604kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.1g 炭水化物 95.7g 塩分 1.1g
30 金	ごはん 赤魚の天ぷら 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁	◎ミルク ◎誕生ケーキ	赤魚、油揚げ、絹ごし豆腐、豆乳	切干しだいこん、干しひじき、にんじん、こまつな、カットなめこ、長ねぎ、なつみかん、レモン	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、しらたき、ごま油、上白糖、調合油	水、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ミルク、ベーキングパウダー	エネルギー 684kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.6g 炭水化物 109.5g 塩分 1.7g