



5月 献立表



令和7年

みくに学園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さばのみん焼き 白菜の塩こうじドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	チーズサブレ 牛乳	高野豆腐 味噌 さば チーズ 牛乳	米 砂糖 塩こうじ 油 無塩バター 薄力粉	干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 しょうが 白菜 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶	エネルギー:575kcal たんぱく質:22.4g	エネルギー:459kcal たんぱく質:17.4g
2	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【立夏・こどもの日】赤飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ 大根サラダ パナナ 麦茶	マーブルケーキ 牛乳	小豆 豚肉 ウインナー 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま 片栗粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ アスパラガス わかめ 昆布 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり パナナ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:701kcal たんぱく質:23.3g	エネルギー:565kcal たんぱく質:18.4g
7	水	大根煮 麦茶	黒米入りご飯 ドライカレー マカロニサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 黒米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 大根	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:628kcal たんぱく質:21.1g	エネルギー:507kcal たんぱく質:16.9g
8	木	蒸しじゃが芋 麦茶	焼きそば わかめスープ 中華ドレッシング和え パイナップル 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり しめじ わかめ 白菜 パプリカ チンゲン菜 パイナップル ゆかり	水 中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 塩	エネルギー:644kcal たんぱく質:18.2g	エネルギー:452kcal たんぱく質:14.9g
9	金	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁 鮭フライ じゃが芋の味噌和え ジョア 麦茶	中華風カステラ 牛乳	鮭 味噌 ジョア 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ 切干大根 白菜 小松菜 昆布 人参 グリンピース	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:586kcal たんぱく質:25.3g	エネルギー:477kcal たんぱく質:20.5g
10	土	せんべい 麦茶	豚肉のさっぱり煮 味噌汁 もやしのごま和え チーズ 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	米 油 砂糖 さつま芋 小切粒 ごま パウムクーヘン せんべい	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶	エネルギー:535kcal たんぱく質:18.2g	エネルギー:487kcal たんぱく質:15.7g
12	月	クラッカー 麦茶	タコライス コンソメスープ チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 コンフレック 無塩バター マシュマロ クラッカー	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ パセリ チンゲン菜 大根 人参 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶	エネルギー:542kcal たんぱく質:20.2g	エネルギー:440kcal たんぱく質:15.8g
13	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 キャベツのサラダ パナナ 麦茶	さつま芋ステーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 無塩バター ごま	干しいたけ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 キャベツ もやし パナナ 南瓜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶	エネルギー:586kcal たんぱく質:21g	エネルギー:472kcal たんぱく質:16.7g
14	水	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 たらこのコンマヨネーズ焼き こぼろのきんぴら チーズ 麦茶	ピーゼリー ウエハース 牛乳	高野豆腐 味噌 たら さつま揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 ウエハース	干しいたけ えのき豆 小松菜 昆布 コーン パセリ ごぼう しらたき 人参 さやいんげん アガー 黄桃缶 大根	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:547kcal たんぱく質:23.5g	エネルギー:446kcal たんぱく質:17.7g
15	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え パイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 小切粒 砂糖 片栗粉 フルーツパン じゃが芋	干しいたけ 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶	エネルギー:557kcal たんぱく質:20.1g	エネルギー:450kcal たんぱく質:15.7g
16	金	人参煮 麦茶	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ふりかけおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 ロースハム ヨーグルト スキムミルク ふりかけかつお 煮干し 麦茶	丸パン じゃが芋 砂糖 米	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり りんごソース	水 チキンスープの素 塩 トマト ケチャップ 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:591kcal たんぱく質:24.2g	エネルギー:481kcal たんぱく質:19.5g
17	土	せんべい 麦茶	焼肉丼 中華スープ 野菜とビーフンサラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	米 油 砂糖 ごま油 ビーフン ごま せんべい	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 えのき豆 わかめ きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー:512kcal たんぱく質:15.9g	エネルギー:461kcal たんぱく質:13.7g
19	月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 豚汁 赤魚のバター醤油焼き かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	豚肉 味噌 赤魚 かつお節 牛乳	米 無塩バター 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	干しいたけ 大根 白菜 ごぼう 人参 万能ねぎ 昆布 南瓜 玉ねぎ グリンピース オレンジ キャベツ 青のり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:532kcal たんぱく質:23.9g	エネルギー:443kcal たんぱく質:18.9g
20	火	蒸しじゃが芋 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨スープ ポテトサラダ パナナ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 こしあん 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 人参 きゅうり パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:644kcal たんぱく質:19.9g	エネルギー:518kcal たんぱく質:15.7g
21	水	せんべい 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 鶏肉のゆかり天ぷら キャベツとハムのごま和え パイナップル 麦茶	いちごプリン ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 ロースハム 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 いちごプリンの素 ウエハース せんべい	わかめ ご飯の素 干しいたけ 切干大根 しめじ 昆布 ゆかり キャベツ 人参 パイナップル	水 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:626kcal たんぱく質:22.8g	エネルギー:529kcal たんぱく質:17.9g
22	木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のミートソースがけ 野菜ソテー ジョア 麦茶	キャラットケーキ 牛乳	たら 豚肉 ジョア 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	人参 えのき豆 小松菜 玉ねぎ パプリカ 大根	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ	エネルギー:565kcal たんぱく質:26.5g	エネルギー:455kcal たんぱく質:21.2g
23	金	人参煮 麦茶	ご飯 ポークカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 食パン 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 オレンジ コーン パセリ	エネルギー:619kcal たんぱく質:17.3g	エネルギー:499kcal たんぱく質:13.4g
24	土	クラッカー 麦茶	鶏肉の生姜炒め 味噌汁 甘酢和え カップヨーグルト 麦茶	カステラ 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 カステラ クラッカー	玉ねぎ しょうが 干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 きゅうり	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:514kcal たんぱく質:19.8g	エネルギー:455kcal たんぱく質:17.1g
26	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ちゃんぽん風麺 トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	中華麺 ごま油 米 無塩バター じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 オレンジ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:648kcal たんぱく質:24.7g	エネルギー:524kcal たんぱく質:19.6g
27	火	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 かぼちゃ入り五子焼き 小松菜とツナのソテー パナナ 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	米 油 砂糖 ぎょうざの皮	干しいたけ えのき豆 わかめ 昆布 玉ねぎ 南瓜 小松菜 人参 パナナ ビーマン 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー:571kcal たんぱく質:25.7g	エネルギー:446kcal たんぱく質:20g
28	水	せんべい 麦茶	麦ご飯 根菜汁 かかれの味噌焼き 納豆和え チーズ 麦茶	マーメイドマフィン 牛乳	かかれの味噌 納豆 チーズ 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 押し麦 ごま油 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメイド せんべい	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:524kcal たんぱく質:25.7g	エネルギー:456kcal たんぱく質:20.8g
29	木	人参煮 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロケ やみつきゃべツ パイナップル 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	ベーコン ヨーグルト スキムミルク	米 コロケ 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン 焼きのり パイナップル パナナ 黄桃缶 みかん缶	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	エネルギー:520kcal たんぱく質:12.3g	エネルギー:432kcal たんぱく質:10g
30	金	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 砂糖 片栗粉 薄力粉 クラッカー	干しいたけ なめこ たら 昆布 青りんごゼリーの素 無塩バター 薄力粉	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:672kcal たんぱく質:22.4g	エネルギー:542kcal たんぱく質:17.4g
31	土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ カップヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ フルーツパン せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	エネルギー:526kcal たんぱく質:18.7g	エネルギー:461kcal たんぱく質:15.9g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼児 平均量	578	21.4	17.9	277	1.5
乳児 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳児 平均量	477	17.2	14.3	226	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。