

令和7年 5月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才以上児 3才未満児

日付	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1(木)	玄米ごはん、鮭の塩焼き、五目納豆、味噌汁(厚揚げ、大根)、バナナ	豆腐入り白パン、牛乳	サケ、挽きわり納豆、しらす干し、厚揚げ、絹ごし豆腐、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、ホットケーキミックス、片栗粉、いちごジャム	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、だいこん、青ねぎ、バナナ	料理酒、食塩、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌	536kcal 25.9g 12.2g 1.3g	405kcal 19.4g 9.3g 0.9g
2(金)	たけのこご飯、鶏肉の竜田焼き、小松菜のごま味噌和え、すまし汁(大根、わかめ)	こいのぼりクッキー、牛乳	油揚げ、鶏もも肉、カットわかめ、牛乳	金芽米、片栗粉、油、ごま、砂糖、小麦粉、バター	たけのこ、にんじん、しょうが、こまつな、しめじ、だいこん	食塩、みりん、料理酒、しょうゆ(薄口)、だし汁、しょうゆ(濃口)、味噌	538kcal 22.9g 18.6g 1.9g	404kcal 16.9g 13.7g 1.4g
7(水)	ツナ入りカレー、切干大根のサラダ、みかん缶	きな粉ビスコッティー、牛乳	ツナ水煮缶、牛乳、カットわかめ、きな粉、調製豆乳	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、みかん缶	カレールウ、水、酢、食塩、ベーキングパウダー	501kcal 16.5g 12.2g 1.8g	378kcal 12.4g 9.2g 1.3g
8(木)	玄米ごはん、白身魚の黄金焼き、人参とキャベツのしりしり、味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ)	さつま芋蒸しパン、牛乳	カレイ、ツナ水煮缶、調製豆乳、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉、さつまいも	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	みりん、ケチャップ、だし汁、しょうゆ(濃口)、味噌、ベーキングパウダー	508kcal 20.8g 13.3g 1.4g	384kcal 15.7g 10.0g 1.0g
9(金)	五目うどん、さつま芋のチーズ焼き、フルーツヨーグルト	ひじきおにぎり、Fe牛乳	豚こま切れ、油揚げ、とろけるチーズ、ヨーグルト、ひじき、牛乳(Fe)	ゆでうどん、砂糖、さつまいも、金芽米	はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、みかん缶、パイン缶、バナナ、干しぶどう	だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、しょうゆ(濃口)	605kcal 24.9g 16.3g 1.9g	442kcal 18.1g 11.6g 1.4g
10(土)	鶏照り焼き丼(チンゲン菜)、もやしときゅうりの和え物、わかめスープ	市販菓子(源氏パイ)、プルーン、牛乳	鶏ももこま切れ、カットわかめ、牛乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、源氏パイ	エリンギ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、もやし、きゅうり、はくさい、ブルーベリー	食塩、料理酒、しょうゆ(濃口)、みりん、水、鶏ガラスープの素	486kcal 19.7g 16.3g 1.6g	340kcal 14.3g 10.6g 1.2g
12(月)	ビビンバ、きゅうりの中華和え、春雨スープ	にんじんケーキ、牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、カットわかめ、調製豆乳、牛乳	金芽米、ごま、ごま油、砂糖、はるさめ、小麦粉、油	ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶	しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、食塩、酢、水、ベーキングパウダー	558kcal 18.3g 19.5g 2.1g	418kcal 13.6g 14.3g 1.5g
13(火)	ごはん、鶏肉のかりかり焼き、大根サラダ、豆乳スープ	原宿ドッグミニ、牛乳	鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳、牛乳	金芽米、コーンフレーク、油、砂糖、原宿ドッグミニ(ココアバナナ)	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、しめじ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、酢、食塩、水、コンソメ	507kcal 23.6g 16.2g 1.4g	360kcal 16.8g 11.0g 0.9g
14(水)	遠足のため給食提供なし							
15(木)	玄米ごはん、さばの塩焼き、小松菜のおかか和え、味噌汁(厚揚げ、たまねぎ)、オレンジ	セサミクッキー、牛乳	サバ、かつお節、厚揚げ、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、小麦粉、砂糖、バター、ごま	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、オレンジ	食塩、料理酒、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌	554kcal 21.7g 23.1g 1.3g	419kcal 16.4g 17.2g 1.0g
16(金)	ロールパン、チキンのトマトシチュー、ツナとアスパラのサラダ、バナナ	昆布おにぎり、Fe牛乳	鶏ももこま切れ、調製豆乳、ツナ水煮缶、こんぶ佃煮、牛乳(Fe)	ロールパン、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、金芽米	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト缶詰、グリーンアスパラガス、キャベツ、バナナ	水、コンソメ、みりん、酢、食塩	534kcal 22.2g 12.0g 1.6g	364kcal 15.3g 7.7g 1.1g
17(土)	チキンライス、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ(大根)	市販菓子(ワッフル)、牛乳	鶏ももこま切れ、牛乳	金芽米、バター、砂糖、油、ワッフル	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、きゅうり、だいこん	ケチャップ、食塩、コンソメ、酢、水、バセリ粉	483kcal 19.1g 11.6g 1.5g	343kcal 13.8g 8.4g 1.0g
19(月)	玄米ごはん、さわらの西京焼き、切干大根と野菜の炒め煮、すまし汁(豆腐、ほうれん草)、バナナ	さつまスティック、牛乳	サワラ、鶏ももこま切れ、木綿豆腐、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、ごま油、砂糖、さつまいも、油、バター	切り干しだいこん、にんじん、干ししいたけ、いんげん、ほうれんそう、バナナ	白みそ、料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	583kcal 23.7g 17.7g 1.3g	439kcal 17.8g 13.3g 0.9g
20(火)	ごはん、山賊焼(長野)、キャベツのサラダ、具だくさん味噌汁	みそパン(長野)、牛乳	鶏もも肉、ロースハム、ちくわ、厚揚げ、卵、調製豆乳、牛乳	金芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、だいこん、にんじん、しめじ、青ねぎ	料理酒、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌、ベーキングパウダー	596kcal 25.6g 23.2g 1.8g	444kcal 18.8g 16.9g 1.2g
21(水)	しおラーメン、じゃが芋とブロッコリーのツナマヨ焼き、パイン缶	おかかおにぎり、Fe牛乳	豚ひき肉、ツナ水煮缶、糸カツオ、牛乳(Fe)	ゆで中華めん、油、じゃがいも、マヨネーズ、金芽米、ごま	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、ブロッコリー、パイン缶	水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(薄口)、食塩、しょうゆ(濃口)	495kcal 21.4g 10.5g 2.0g	364kcal 15.6g 7.5g 1.4g
22(木)	ごはん、鶏肉のごま味噌焼き、納豆和え(小松菜)、かきたま汁(しめじ、わかめ)	きなこサブレ、牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、カットわかめ、きな粉、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、ごま、片栗粉、小麦粉、油	こまつな、にんじん、しめじ	味噌、しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	537kcal 27.4g 19.3g 1.3g	403kcal 20.0g 14.2g 1.0g
23(金)	ごはん、野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、南瓜の煮物、すまし汁(豆腐、しめじ)	たこやき風、じゃが、牛乳	豚こま切れ、木綿豆腐、あおのり、牛乳	金芽米、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉	キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、しめじ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、ケチャップ、中濃ソース	538kcal 19.8g 18.3g 1.3g	404kcal 14.7g 13.4g 0.9g
24(土)	豚肉チャブチェ風丼、チンゲン菜のナムル、中華スープ(豆腐、えのき)	市販菓子(マリービスケット)、プルーン、牛乳	豚こま切れ、木綿豆腐、牛乳	金芽米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、ビスケット	しょうが、ピーマン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、にら、プルーン	料理酒、しょうゆ(濃口)、ウスターソース、水、鶏ガラスープの素	495kcal 17.7g 16.6g 1.5g	361kcal 13.0g 12.1g 1.0g
26(月)	玄米ごはん、豚肉のごま焼き、ひじきの炒め煮、味噌汁(厚揚げ、たまねぎ)、カップヨーグルト	ほうれん草のパウンドケーキ、Fe牛乳	豚こま切れ、鶏ももこま切れ、ひじき、油揚げ、厚揚げ、ヨーグルト、卵、調製豆乳、牛乳(Fe)	金芽米、ロウカット玄米、ごま油、砂糖、小麦粉、無塩バター	しょうが、にんじん、干ししいたけ、いんげん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、味噌、ベーキングパウダー	648kcal 30.1g 23.0g 1.8g	491kcal 22.8g 16.3g 1.3g
27(火)	ごはん、酢豚、きゅうりともやしのナムル、中華スープ(豆腐、わかめ)	りんごゼリー、市販菓子(ビスコ)、牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、ビスコ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、もやし、りんご飲料・果汁100%	しょうゆ(濃口)、料理酒、ケチャップ、酢、みりん、鶏ガラスープの素、水、アガー	516kcal 19.5g 17.0g 2.0g	385kcal 14.4g 12.5g 1.4g
28(水)	ごはん、煮込みハンバーグ、コールスローサラダ、野菜のカレースープ	ココアケーキ、牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、調製豆乳	金芽米、パン粉、油、砂糖、糖、じゃがいも、小麦粉、粉糖	たまねぎ、しめじ、にんじん、キャベツ、コーン缶、干しぶどう、グリーンアスパラガス	食塩、ハヤシルウ、水、酢、コンソメ、カレー粉、しょうゆ(濃口)、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)	653kcal 23.0g 26.3g 1.7g	484kcal 16.9g 19.0g 1.2g
29(木)	食パン、鮭のムニエル、小松菜とコーンのソテー、コーンスープ	ツナおにぎり、Fe牛乳	サケ、調製豆乳、ツナ水煮缶、牛乳(Fe)	食パン 6枚切り、小麦粉、バター、油、金芽米、砂糖	こまつな、キャベツ、コーン缶、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ	食塩、コンソメ、水、しょうゆ(濃口)、料理酒	500kcal 25.5g 11.0g 2.1g	341kcal 17.9g 7.4g 1.4g
30(金)	ガパオライス(タイ)、ヤム・ウン・セン(タイ)、野菜スープ、オレンジ	カノム・カイ・ノッククラター(タイ)、牛乳	鶏ひき肉、かにかまぼこ、調製豆乳、牛乳	金芽米、ごま油、砂糖、はるさめ、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油	たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、チンゲンサイ、オレンジ	オイスターソース、料理酒、しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、酢、水、食塩、ベーキングパウダー	508kcal 16.8g 14.9g 1.7g	382kcal 12.6g 11.1g 1.2g
31(土)	豚丼、キャベツのおかか和え、味噌汁(切干、しめじ)	市販菓子(ぼたぼた焼き)、牛乳	豚こま切れ、かつお節、牛乳	金芽米、糸こんにやく	たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、こまつな、切り干しだいこん、しめじ、青ねぎ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌、ぼたぼた焼き	473kcal 18.5g 14.8g 1.8g	358kcal 13.8g 11.0g 1.3g

月平均栄養価 (3才以上児)	エネルギー 537kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 16.7g	食塩相当量 1.7g
月平均栄養価 (3才未満児)	エネルギー 396kcal	たんぱく質 16.1g	脂質 12.1g	食塩相当量 1.2g