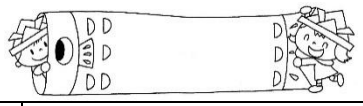
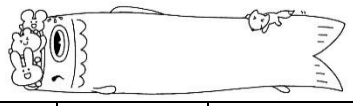
令和7年度  **5 月献立表**  十日市場保育園

日にち	主食	献立名	主な材料	10 時のおやつ	3 時のおやつ	1 日の栄養価
1 日(火)	ごはん	まぐろのおろし煮　ﾊﾞﾅﾅ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ　かぶの澄まし汁	まぐろ、大根、小ねぎ、きゅうり 人参、コーン、ブロッコリー、かぶ 玉ねぎ、小松菜、豆腐	せんべい 麦茶	スティックパン 牛乳	砲 579 塩 1.9 た 24.1 脂 14.8
2 日(水)	ふりかけ ごはん	☆子どもの日ﾗﾝﾁ☆ ヤンニョムチキン　オレンジ じゃこサラダ　マカロニスープ	鶏もも肉、ごま、ﾚﾀｽ、しらす、人参 きゅうり、ｺｰﾝ、ﾏｶﾛﾆ、アスパラ 豚ひき肉、しいたけ、しめじ	せんべい 麦茶	☆ちまき風おにぎり 麦茶	砲 549 塩 1.7 た 20.6 脂 11.9
7 日(水)	ごはん	キッズマーボー　わかめスープ ベイクドじゃが　バナナ	お豆腐、豚ひき肉、納豆、青のり 人参、じゃがいも、わかめ、もやし 玉ねぎ、みかん缶	クラッカー 麦茶	☆オレンジゼリー 麦茶	砲 494 塩 1.0 た 11.8 脂 8.7
8 日(木)	ごはん	たらのチーズソース　みかん缶 チンゲン菜炒め　大根の味噌汁	たら、ﾁｰｽﾞ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜、人参、えのき 大根、油揚げ、長ねぎ、玉ねぎ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	せんべい 麦茶	☆レモンケーキ 牛乳	砲 544 塩 1.1 た 20.9 脂 15.2
9 日(金)	ごはん	揚げじゃがそぼろ　水菜スープ きゅうりナムル　バナナ	じゃがいも、豚ひき肉、きゅうり 玉ねぎ、いんげん、もやし、水菜 人参、えのき、小ねぎ、煮干し	せんべい 麦茶	☆小魚クッキー 牛乳	砲 568 塩 1.2 た 17.5 脂 13.2
12 日(月)	ごはん	ハヤシライス ツナップ　バナナ	じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ なす、豚小間肉、ｺｰﾝ、ﾂﾅ、かつお節 ｽﾅｯﾌﾟえんどう、ｺｺｱ、食ﾊﾟﾝ	クラッカー 麦茶	☆ｺｺｱｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ 牛乳	砲 427 塩 1.7 た 17.2 脂 15.6
13 日(火)	ごはん	豚のﾐﾙｸ麹焼き　ｶﾆｶﾏｻﾗﾀﾞ 青菜の澄まし汁　みかん缶	豚ﾛｰｽ肉、ｶﾆｶﾏ、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり ｺｰﾝ、小松菜、厚揚げ、えのき、大根 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ、りんご	せんべい 麦茶	☆りんごマフィン 牛乳	砲 658 塩 1.6 た 24.0 脂 21.0
14 日(水)	わかめ ごはん	♪お誕生日ﾗﾝﾁ♪ フィッシュボール　バナナ パスタサラダ　ミルクスープ	たら、乾燥ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ、ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、人参 きゅうり、ｺｰﾝ、かぼちゃ、玉ねぎ ｳｲﾝﾅｰ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｺｰﾝﾌﾚｰｸ、みかん缶 ﾊﾞﾅﾅ、生ｸﾘｰﾑ、いちごｿｰｽ、ｳｴﾊｰｽ	せんべい 麦茶	☆パフェ 牛乳	砲 475　塩 1.0 た 16.4 脂 17.9
15 日(木)	ごはん	中華炒め　ハムサラダ 春雨スープ　オレンジ	チンゲン菜、豚ひき肉、人参、ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ﾊﾑ、きゅうり、しいたけ 春雨、ﾆﾗ、ｺｰﾝ、玉ねぎ	クラッカー 麦茶	ﾖｰｸﾞﾙﾄ･ﾋﾞｽｹｯﾄ 麦茶	砲 414　塩 1.2 た 11.9 脂 10.4
16 日(金)	ごはん	肉豆腐　キャベツのコーン煮 きのこの味噌汁　パイン缶	豆腐、玉ねぎ、豚小間肉、キャベツ きゅうり、コーン、人参、切干大根 えのき、しめじ、長ねぎ	せんべい 麦茶	袋菓子 牛乳	砲 543　塩 1.4 た 19.0 脂 14.2
19 日(月)	焼きそば	棒餃子 サンラータン　オレンジ	中華麺、豚小間肉、人参、ｷｬﾍﾞﾂ、麸 もやし、青のり、餃子の皮、ひじき 豆腐、白菜、ﾄﾏﾄ缶、長ねぎ、玉ねぎ しいたけ、たけのこ、ﾛｰﾙﾊﾟﾝ、きなこ	せんべい 麦茶	☆揚げパン 牛乳	砲 625 塩 3.1 た 25.2 脂 18.5
20 日(火)	ごはん	さっぱりつくね　大根サラダ わかめの澄まし汁　バナナ	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、パプリカ 大根、水菜、わかめ、人参、えのき 小ねぎ、コーン、チーズ	クラッカー 麦茶	☆ｺｰﾝﾁｰｽﾞﾊﾟｳﾝﾄﾞ 牛乳	砲 607 塩 1.7 た 19.8 脂 19.8
21 日(水)	ルーロー飯	ラーパーツァイ もずくの味噌汁　みかん缶	豚小間肉、チンゲン菜、白菜、人参 きゅうり、もずく、豆腐、えのき もやし、長ねぎ、青のり	せんべい 麦茶	☆ポップコーン 麦茶	砲 484 塩 1.5 た 13.7 脂 13.3
22 日(木)	ごはん	カレイの味噌焼き　オレンジ 塩麹ごま和え　ベーコンスープ	カレイ、チーズ、小松菜、もやし ごま、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ しめじ、ニラ、パイシート	せんべい 麦茶	☆シュガーパイ 牛乳	砲 553 塩 2.0 た 21.8 脂 15.8
23 日(金)	ロール パン	鶏肉のトマト煮　豆苗のスープ シーザーサラダ　バナナ	鶏むね肉、玉ねぎ、なす、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン、人参 チーズ、豆苗、じゃがいも、いんげん	クラッカー 麦茶	ドーナツ 牛乳	砲 547 塩 1.4 た 18.8 脂 17.7
26 日(月)	ごはん	ポークカレー サイコロサラダ　みかん缶	豚小間肉、人参、じゃがいも、大根 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、コーン チーズ、きゅうり、青のり、食パン	せんべい 麦茶	☆のりトースト 牛乳	砲 630 塩 2.0 た 21.8 脂 17.6
27 日(火)	ごはん	鶏のフレーク焼き　切干の旨煮 レタススープ　バナナ	鶏もも肉、ｺｰﾝﾌﾚｰｸ、切干大根、人参 油揚げ、ﾚﾀｽ、えのき、もやし 長ねぎ、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、ﾒｰﾌﾞﾙｼﾛｯﾌﾟ	せんべい 麦茶	☆ホットケーキ 牛乳	砲 626 塩 1.3 た 21.5 脂 18.7
28 日(水)	ごはん	プッシェーロ　ささみサラダ トマトスープ　オレンジ	じゃがいも、ﾄﾏﾄ缶、玉ねぎ、ｳｲﾝﾅｰ 鶏ささみ、ﾚﾀｽ、きゅうり、小ねぎ 人参、かぶ、ﾏｶﾛﾆ、しめじ	クラッカー 麦茶	☆ﾏｶﾛﾆﾅﾎﾟﾘﾀﾝ 麦茶	砲 493 塩 1.7 た 9.7 脂 6.8
29 日(木)	ごはん	鮭のコーンマヨ焼き　バナナ グリーンソテー　麸の澄まし汁	鮭、コーン、ほうれん草、玉ねぎ パプリカ、麸、里芋、しいたけ 豆苗	せんべい 麦茶	バウムクーヘン 牛乳	砲 668 塩 1.5 た 22.3 脂 19.8
30 日(金)	ごはん	ひじきの煮物　厚揚げチーズ キャベツの味噌汁　オレンジ	ひじき、鶏ひき肉、人参、コーン 厚揚げ、チーズ、キャベツ、もやし えのき、長ねぎ	せんべい 麦茶	袋菓子 牛乳	砲 587 塩 1.7 た 21.6 脂 16.7

☆献立表の栄養価は、3 歳以上児対象です。未満児はこの約 8 割となります。献立は変更になる場合があります。
☆離乳期 11 ヶ月以降のお子さんはこちらの献立を基に月齢に応じた食材で提供いたします。

今月の給食

ぐんと暑い日も増えますが、気温差が激しいこの時期は体調を崩しやすくなります。栄養価の高い旬のものを基本に疲労回復効果のある食材(豚肉、大豆製品、香味野菜など)を多く取り入れました。

※3時のおやつの☆マークは手作りおやつです！