

令和7年5月 献立表

みんなのみらい巣鴨園

独自献立 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える					
1	15	29	木	牛乳	ごはん 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草のツナ炒め すまし汁(ねぎ・にんじん) バナナ	牛乳 春野菜マカロニパスタ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 ハム	米 油 砂糖 マカロニ	えのきたけ たまねぎ トマト缶 ほうれん そう ねぎ にんじん バナナ にんにく アスパラガス	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	Ene.: 476kcal P: 22.0g F: 14.3g C: 69.1g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 バナナ 鶏肉 豚肉
2	行事食	こどもの日	金	牛乳	わんぱくハヤシライス キャベツとちくわのサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 ちまき風ごはん	牛乳 豚肉(もも) 竹輪	米 油 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ しめじ リンピース にんにく キャベツ にんじん だいこん カットわかめ たけのこ(水煮)	水 コンソメ ケ チャップ しょうゆ 食 塩 酢 中華だしの 素 みりん	Ene.: 499kcal P: 17.6g F: 16.6g C: 74.2g Ca: 256mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま
7	21		水	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き たけのこにんじんの炒め物 みそ汁(ごぼう・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 ごま油 マスカットゼリー マ カロニ	しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) にん じん ごぼう カット わかめ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 455kcal P: 19.1g F: 14.4g C: 66.2g Ca: 254mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
8	22		木	牛乳	ほうれん草のクリームパスタ 3色サラダ(ドレッシング) コンソメスープ(えのき・にんじん)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 豚肉(もも) 調 整豆乳 油揚げ	スパゲティ 油 小麦 粉 砂糖 米 白いり ごま	たまねぎ ほうれん そう クリームコーン かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり えの きたけ にんじん	食塩 コンソメ 酢 しょうゆ 水 かつお だし汁	Ene.: 491kcal P: 22.4g F: 16.9g C: 68.7g Ca: 279mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
9	23		金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも) オレンジ	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 砂糖 じゃがいも 食パン マヨネーズ	しょうが チンゲン サイ にんじん だい こん オレンジ たま ねぎ	水 しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩	Ene.: 477kcal P: 21.2g F: 20.1g C: 58.9g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.8g	卵 小麦 乳 さば オレンジりんご 大豆
10	24		土	牛乳	鶏キャベツ丼 こまつなのほるさめ炒め みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 ツナチヂミ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 油 はるさ め 小麦粉 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう	しょうゆ みりん 中 華だしの素 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩 かつおだし汁	Ene.: 466kcal P: 20.1g F: 12.5g C: 72.8g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン
12	26		月	牛乳	ごはん 鮭のフライ なすの甘辛炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	牛乳 コーンラーメン(味噌)	牛乳 さけ 豚肉(も も) 米みそ(淡色辛 みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 砂糖 油 中華麺	たまねぎ にんじん なす しめじ チン ゲンサイ キャベツ コーン	水 中濃ソース しょう ゆ みりん かつお だし汁 食塩 中華 だしの素	Ene.: 490kcal P: 22.9g F: 14.4g C: 72.7g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 さけりんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆
13	27		火	牛乳	鶏うどん 野菜と生揚げの煮物 フロッキーのごま和え マスカットゼリー	牛乳 切干入りごはん	牛乳 鶏もも肉 生 揚げ	干しうどん じゃがい も 砂糖 白いりごま マスカットゼリー 米 油	たまねぎ にんじん だいこん フロッ キー 切干大根 コ ーン	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ かつ おだし汁 酒 みりん	Ene.: 456kcal P: 21g F: 13.8g C: 67.8g Ca: 328mg 食塩相当量: 2.4g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
14	28		水	牛乳	食パン タンダーローーク かぼちゃのピースサラダ ミネストローネ(キャベツ・ベーコン)	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 豚肉(もも) ヨーグルト(無糖) ベーコン 挽きわり納 豆 豚ひき肉	食パン 砂糖 じゃがい も 油 米 ごま油	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ グリーンピース キャ ベツ トマトピューレ パセリ粉 にんじん	カレー粉 食塩 酢 チャップ しょうゆ 餅 水 コンソメ	Ene.: 475kcal P: 22.1g F: 18.7g C: 61.1g Ca: 254mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
16			金	牛乳	ごはん 炒り豆腐(鶏ひき) チンゲン菜のナムル みそ汁(だいこん・ごぼう)	牛乳 豆乳ににんじんドーナツ	牛乳 木綿豆腐 鶏 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 調整豆 乳	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま ホッ トケーキ粉 あげ油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし だいこん ごぼう	しょうゆ みりん かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene.: 457kcal P: 17.8g F: 17.1g C: 63g Ca: 330mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
17	31		土	牛乳	生揚げ丼(豚ひき) こまつなのしらす和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 豆乳レーズンクッキー	牛乳 豚ひき肉 生 揚げ しらす干し 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 ホットケーキ粉	にんじん にんにく こまつな たまねぎ なめこ 干しぶどう	しょうゆ 中濃ソース 水 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 463kcal P: 18.3g F: 17.9g C: 62.6g Ca: 362mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆
19			月	牛乳	ひじきごはん さわらの西京焼き カラフル炒め すまし汁(キャベツ・なると)	牛乳 にんじんポッキー	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) なた 粉チーズ	米 油 砂糖 小麦 粉 片栗粉	ひじき にんじん た まねぎ ピーマン キャベツ	しょうゆ かつおだ し汁 みりん 食塩	Ene.: 457kcal P: 19.6g F: 15.3g C: 64.1g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳
20			火	牛乳	ごはん 鶏ひきの甘辛炒め(かぼちゃ) 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 豆乳サブレ	牛乳 鶏ひき肉 高 野豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 調整豆 乳	米 砂糖 油 マヨ ネーズ 白いりごま じゃがいも ホッ トケーキ粉	かぼちゃ にんじん ひじき 葉ねぎ コ ーン たまねぎ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 487kcal P: 18.3g F: 19.5g C: 65.3g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.2g	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 ごま
30	特別食		金	牛乳	カラフル炊き込みごはん 鶏ももの照り焼き 3色野菜のカレーマリネ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	牛乳 豆乳キャラットケーキ	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 調整豆 乳	米 油 砂糖 小麦 粉	にんじん コーン グリーンピース しょう が キャベツ パプリ カ(黄) チンゲンサイ パセリ粉	しょうゆ みりん 食 塩 酢 カレー粉 かつ お・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 466kcal P: 19.6g F: 16.7g C: 64.5g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 大豆
給食MEMO								目標値	月平均値			
保育園での生活には慣れてきましたか?給食の時間は楽しく過ごせていますか? 「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてください。また、今月の食育テーマ食材「にんじん」をいつもより多めに取り入れています。「きょうのにんじんさんはどこかな～」と探してみてくださいね。 ＜今月の行事食・2日(金)＞こどもの日メニュー。特別にアレンジした「わんぱくハヤシライス」や、端午の節句に食べるとされるちまきにちなんで「ちまき風ごはん」を提供予定です。みんな、健やかに成長できますように。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								Ene.(エネルギー)	460kcal	473kcal		
								P(タンパク)	18g	20.2g		
								F(脂質)	14g	16.3g		
								C(炭水化物)	67g	66.5g		
								Ca(カルシウム)	213mg	288mg		
								食塩相当量	1.4g	1.6g		