



5 月 献 立 表

2025年05月

竜之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1 15	木	ご飯、八宝菜、粉ふきいも、小魚ごま風味	米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、さつま揚げ、○バター、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、黒きくらげ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○バタークッキー	451	546
2 16	金	ご飯、タンドリーチキン、スパゲティソース、バナナ	米、○かしわ餅、スパゲティ、ケチャップ、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○かしわ餅(2日)、ミロ、ビスケット(16日)	524 (2日) 480 (16日)	549 (2日) 522 (16日)
17	土	きつねうどん、青菜のごまあえ、オレンジ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	こまつな、オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、もやし、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ぼたぼた焼き	472	494
19	月	ご飯、豚肉と厚揚げの味噌炒め、焼きがト、手作りふりかけ、バナナ(3未)	米、じゃがいも、○片栗粉、砂糖、油、○油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ、しらす干し、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳、しょうゆ	キャベツ、たまねぎ、○ごぼう、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、あおのり、○しょうが、バナナ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○カリカリごぼう、○雪の宿	507	554
20	火	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんともやしの和え物、けんちん汁	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、○つぶしあん(砂糖添加)、しょうゆ、ちくわ、しらす干し、ごま、いわし(煮干)	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、マーマレード・低糖度、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小倉蒸レパン	500	554
7 21	水	ご飯、高野豆腐のオランダ煮、春雨の酢の物、もも缶(7日)、パイン缶(21日)	米、○焼ふ(車ふ)、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、凍り豆腐、○バター、ハム、○きな粉、しょうゆ、◎牛乳	もも缶、キャベツ、にんじん、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○お麩のラスク	556 (7日) 554 (7日)	618 (7日) 616 (21日)
8 22	木	ご飯、アスパラガスのシチュー、グリーンサラダ、トマト	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖、オリーブ油、○油	○牛乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、クリームコーン缶、○にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、○レモン、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ベジータケーキ	476	558
9 23	金	ご飯、魚の照り焼き、五目きんぴら、豆腐のみそ汁	米、○食パン、じゃがいも、板こんにゃく、○ケチャップ、砂糖、油、○油	○牛乳、シルバー、木綿豆腐、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ベーコン、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、ごぼう、○ピーマン、ねぎ、いんげん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ピザトースト	534	596
10 24	土	焼きそば、きゅうりの磯あえ、バナナ	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、ごま、かつお節、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、葉ねぎ、塩こんぶ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	492	515
12 26	月	ハヤシライス、フレンチサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、パームントハヤシ、ケチャップ、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも)、○チーズ、しらす干し、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○チーズ、○ぼたぼた焼き	555	611
13 27	火	ご飯、さわらの生姜煮、切り干し大根のおかかあえ、バナナ、梅の香ごはん(3未)	○じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、○調製豆腐、油揚げ、しょうゆ、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○みたらしじゃが団子	504	535
14 28	水	ご飯、鶏肉のから揚げ、チャプチェ、トマト	米、はるさめ(緑豆)、○砂糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にら、○かんでんクック	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ココアゼリー	492	544
29	木	ご飯、新じゃがのそぼろ煮、青菜のお浸し、小魚三杯酢	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、○コーンスターチ、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、○生クリーム、しらす干し、しょうゆ、○絹ごし豆腐、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ(水煮缶)、キャベツ、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ミニメロンパン	502	555
30	金	ご飯、豚肉の甘辛煮、和風サラダ、小松菜納豆	米、○砂糖、砂糖、○オートミール、オリーブ油、油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、納豆、しらす干し、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、きゅうり、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○フルーツヨーグルト	497	549
31	土	カレーうどん、キャベツのごま酢あえ、オレンジ	干しうどん、パームントカレー(甘口)、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、しめじ、ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	502	532

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。