

2025年 5月 予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。尾山台保育園

曜	日	昼食	材 料 名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)
月	19	めばるの鍋照り 春キャベツのゆかり和え ごはん 孟宗汁(山形県)	めばる・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒・かつおだし キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり・醤油・塩・かつおだし 胚芽米 油揚げ・たけのこ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		あんかけ焼きそば 中華麺・豚肉・油・にんにく・生姜・人参・玉葱 もやし・キャベツ・にら・乾椎茸・かつおだし・塩・醤油・片栗粉・ごま油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.2 g
火	20	牛肉とアスパラのオムレツ フレンチサラダ ごはん えのきの味噌汁	鶏卵・牛肉・アスパラガス・玉葱・トマト・塩・バター・牛乳・油 キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・はちみつ・塩・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	チーズ入りわかめごはん 胚芽米・たきこみわかめ・チーズ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.6 g
水	7 21	鶏肉と豆腐の味噌炒め さつまいもの金平 ごはん もやしの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・みりん・醤油・油 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		フルーツクリームサンド(みかん) 食パン・生クリーム・砂糖・みかん缶 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.6 g
木	8 22	豚肉のカレーソテー ほうれん草ともやしのごま浸し ごはん ねぎの味噌汁	豚肉・玉葱・ピーマン・カレー粉・醤油・みりん・砂糖・塩・油・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・黒ごま・醤油・かつおだし 胚芽米 油揚げ・万能ねぎ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		じゃがバター(北海道) じゃがいも・バター・塩・青のり くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g
金	9 23	白身魚とアスパラのかき揚げ おくら納豆 ごはん 切干大根の味噌汁	魚・アスパラガス・玉葱・人参・小麦粉・片栗粉・塩・油 納豆・オクラ・えのき・醤油・白ごま・かつお節 胚芽米 切干大根・人参・玉葱・絹さや・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		豆腐ごはん 胚芽米・豆腐・醤油・みりん・かつお節・油・万能ねぎ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28 g 脂質 16.2 g
土	10 24	ミートソーススパゲッティ 煮豆 野菜のスープ/くだもの	スパゲッティ・豚肉・牛肉・玉葱・人参・乾椎茸・トマト缶・ケチャップ・油・塩 金時豆・砂糖・塩 キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	12 26	ねぎ味噌豆腐 筍の煮物 ごはん キャベツとアスパラの味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・ほうれん草・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 たけのこ・じゃがいも・人参・絹さや・刻み昆布・醤油・みりん・塩・かつおだし 胚芽米 キャベツ・アスパラガス・玉葱・人参・味噌・煮干し・かつおだし		ツナマヨごはん 胚芽米・醤油・ツナ缶・マヨネーズ(卵無し)・白ごま くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g
火	13 27	ほたてと野菜の玉子焼き 小松菜ともやしの磯辺和え ごはん 麩とわかめの味噌汁	鶏卵・ほたて缶・人参・玉葱・キャベツ・塩・醤油・みりん・油 小松菜・人参・もやし・刻みのり・醤油・砂糖 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		さつまいもきな粉揚げ さつまいも・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14 g
水	14 28	魚の南部焼き(醤油) じゃがいもの炒め煮 ごはん 大根の味噌汁	魚・醤油・みりん・砂糖・白ごま じゃがいも・玉葱・人参・絹さや・油・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 大根・人参・かぶ(幼児のみ)・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		豆乳クリームパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 コーンスターチ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30 g 脂質 18.1 g
木	1 15 29	ポークビーンズ グリーンサラダ ごはん 新玉葱のカレースープ	豚肉・大豆・玉葱・人参・グリーンピース・油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・片栗粉 キャベツ・きゅうり・アスパラガス・油・酢・塩・砂糖・かつおだし(乳児のみ) 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・カレー粉・醤油・塩・みりん・かつおだし	酢抜き	プルーンケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・バター・黒糖 牛乳・鶏卵・プルーン くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.4 g
金	2 16 30	豆腐ハンバーグ おかひじきの和え物 ごはん ざくざく汁(福島県)	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・片栗粉 おかひじき・もやし・人参・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 鶏肉・こんにゃく・大根・人参・ごぼう・里芋・青菜・醤油・塩・かつおだし		ちまき 胚芽米・もち米・たけのこ・人参・小松菜・乾椎茸 干ぼたて・ごま油・醤油・塩・砂糖 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.6 g
土	17 31	ブルコギ丼 大根のそぼろ煮 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・牛肉・春雨・玉葱・人参・にら・ごま油・にんにく・醤油・みりん・砂糖・白ごま・かつおだし 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 2日 端午の節句(ちまき)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー541kcal たんぱく質21.7g 脂質16.7g カルシウム249mg