

令和7年5月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとに なる	みどり 体の調子を整え る	栄養価		延長児の おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ				3歳未満児	3歳以上児	
1 木	16 金	ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト (鉄多め)	米 パター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ ビスケット マヨネーズ ウスターソース	玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ きゅうり	I3料*:543kcal たんぱく質:17.1g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.4g	I3料*:611kcal たんぱく質:18.3g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.9g	かりんとう
2 金	30 金	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん バナナ ほうれんそう	I3料*:435kcal たんぱく質:17.7g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.4g	I3料*:606kcal たんぱく質:18.3g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.4g	ウエハース
7 水		ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 丸ボーロ かしわ餅 (以上見のみ)	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 かしわもち 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	I3料*:525kcal たんぱく質:18.8g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.4g	I3料*:644kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g	クッキー
8 木	19 月	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ きゅうり レモン果汁	I3料*:491kcal たんぱく質:17.5g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.4g	I3料*:552kcal たんぱく質:18.8g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.7g	クラッカー
9 金	20 火	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイート コーン パセリ	I3料*:469kcal たんぱく質:23.2g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.5g	I3料*:528kcal たんぱく質:22.5g 脂質:22.2g 食塩相当量:1.8g	あられ
10 土	24 土	焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかし	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかし	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	I3料*:391kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	I3料*:534kcal たんぱく質:22g 脂質:17g 食塩相当量:2.7g	サブレ
12 月	26 月	ごはん 豆腐のまご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 みそ 煮干し 牛乳 チーズ わかめ	米 片栗粉 しょうゆ サラダ油 砂糖 ごま 酒 クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	I3料*:480kcal たんぱく質:21g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.6g	I3料*:541kcal たんぱく質:23.2g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.2g	ビスケット
13 火	22 木	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ホットケーキミックス ココア サラダ油	しょうが もやし ほうれんそう たけのこ にんじん ブルー	I3料*:454kcal たんぱく質:23.2g 脂質:16.8g 食塩相当量:1.5g	I3料*:508kcal たんぱく質:23.4g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.9g	せんべい
14 水	23 金	ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	I3料*:530kcal たんぱく質:20.2g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.1g	I3料*:602kcal たんぱく質:22.1g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.3g	丸ボーロ
15 木	29 木	パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ねぎ キャベツ もやし	I3料*:447kcal たんぱく質:21g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.8g	I3料*:497kcal たんぱく質:22.9g 脂質:17.4g 食塩相当量:2.2g	かりんとう
21 水	誕生会	中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳 白身魚 煮干し	米 ごま油 しょうゆ 砂糖 片栗粉 上新粉 酒 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ バナナ	I3料*:447kcal たんぱく質:19.5g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	I3料*:484kcal たんぱく質:20.5g 脂質:10.1g 食塩相当量:2g	カステラ
17 土	31 土	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ	I3料*:441kcal たんぱく質:20.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.1g	I3料*:492kcal たんぱく質:22.6g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.6g	おかし
27 火		ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト いりこ	米 じゃがいも サラダ油 あられ カレールウ スープの素	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	I3料*:517kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.7g	I3料*:585kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.3g 食塩相当量:2.3g	クッキー
28 水		ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃの味噌汁	牛乳 せんべい	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	I3料*:446kcal たんぱく質:19g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.3g	I3料*:500kcal たんぱく質:20.7g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	ドーナツ

エネルギーに延長のおやつは含まれていません。

月平均栄養価	年齢	区分	I3料* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15-23	11-16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	471(499)	19.6	18.2	288	1.8	313	0.27	0.42	17	1.6
以上児		基準量	570	18-29	13-19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	548(579)	21.6	19.0	252	2.4	350	0.31	0.39	21	2.0

