2025年度 5月　献立表　幼児食

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	昼食	おやつ	材料名 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	調味料
1 15　29 木	ジャージャーうどん 焼きかぼちゃ　すまし汁 果物　麦茶	鮭と青菜のおにぎり 新ごぼうの含め煮 牛乳	半つき米　干しうどん なたね油　片栗粉　砂糖 ごま油	牛乳　豚ひき肉　さけ 米みそ(淡色辛みそ)　ごま	デコポン　かぼちゃ　ごぼう たまねぎ　きゅうり　生わかめ にんじん　こまつな　かぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　食塩　しょうゆ
2 16　30 金	ごはん　魚の塩焼き かぶのゆかり和え　味噌汁 果物　麦茶	じゃがいもとチーズの春巻き (2日は兜春巻き) 塩ゆでスナップエンドウ 牛乳	半つき米　じゃがいも 春巻きの皮　なたね油 小麦粉	牛乳　さば　チーズ 米みそ(淡色辛みそ)	いちご　スナップえんどう　かぶ にんじん　こまつな　かぼちゃ	かつお・昆布だし汁　食塩
祝 17　31 土	ごはん　魚の蒲焼き いんげんの胡麻和え　味噌汁 果物　麦茶	鶏そぼろおにぎり 紅白煮 牛乳	半つき米　じゃがいも さつまいも　小麦粉　砂糖 なたね油	牛乳　さわら　鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)　すりごま	バナナ　いんげん　にんじん チンゲンサイ　たまねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　みりん
祝 19 月	スタミナ納豆丼 きゅうりのポリポリ漬け　味噌汁 果物　麦茶	芋もち ツナと人参の磯和え 牛乳	じゃがいも　半つき米 片栗粉　じゃがいも なたね油　ごま油	牛乳　ツナ水煮缶 挽きわり納豆　豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	メロン　にんじん　きゅうり　だいこん はくさい　にら　かぼちゃ　あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ　みりん　食塩
祝 20 火	ごはん　骨ごと鰯 春キャベツの浅漬け　味噌汁 果物　麦茶	手作りジャムサンド 鶏とかぶのバターしょうゆソテー 牛乳	半つき米　食パン じゃがいも　砂糖	牛乳　いわし　鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)　バター	デコポン　キャベツ　かぶ　きゅうり ほうれんそう　だいこん　かぶ・葉 いちご　しょうが	かつお・昆布だし汁　みりん しょうゆ　食塩
7 21 水	ミートソーススパゲティ 焼きそら豆　野菜スープ 果物　牛乳	魚の梅味噌おにぎり ひじきの炒り煮 麦茶	半つき米　スパゲティー なたね油　砂糖　ごま油　砂糖	牛乳　豚ひき肉　たら　油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	いちご　そらまめ　ホールトマト缶詰 たまねぎ　にんじん　たけのこ セロリー　キャベツ　かぼちゃ　ひじき　うめ干し	かつお・昆布だし汁　食塩 しょうゆ　ケチャップ　みりん コンソメ
8 22 木	雑穀ごはん　魚竜田揚げ もやしとほうれん草のナムル　味噌汁 果物　麦茶	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 牛乳	半つき米　さつまいも　砂糖 干しうどん　ながいも じゃがいも　赤米　なたね油 片栗粉　ごま油	牛乳　豆乳　かつお(春) 豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ　もやし　ほうれんそう キャベツ　たまねぎ　にんじん　にら レモン　しょうが	かつお・昆布だし汁 みりん　しょうゆ　食塩
9 23 金	ロールパン　キャベツバーグ 人参の甘煮　野菜スープ 果物　牛乳	しらすとグリンピースのおにぎり 切り干し大根の炒め煮 麦茶	半つき米　ロールパン 砂糖　なたね油	牛乳　豚ひき肉　しらす干し 油揚げ	メロン　にんじん　キャベツ　にんじん たまねぎ　もやし　グリンピース かぼちゃ　いんげん　干ししいたけ 切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁　食塩 しょうゆ　コンソメ
10 24 土	ごはん　魚の磯焼き じゃがいものきんぴら　味噌汁 果物　麦茶	わかめおにぎり 筑前煮 牛乳	半つき米　じゃがいも　砂糖 なたね油	牛乳　ぶり　鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)　ごま	デコポン　だいこん　にんじん こまつな　いんげん　あおのり	かつお・昆布だし汁 みりん　しょうゆ　食塩
12 26 月	ごはん　鶏のからあげ ポテトサラダ　味噌汁 果物　麦茶	芋ようかん ツナとチンゲン菜の炒め物 牛乳	さつまいも　半つき米 じゃがいも　ながいも なたね油　砂糖　片栗粉 小麦粉	牛乳　鶏もも肉(皮付き) ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	いちご　チンゲンサイ　にんじん きゅうり　こまつな　コーン缶 キャベツ　かんてん	かつお・昆布だし汁　みりん しょうゆ　酢　食塩
13 27 火	ロールパン　魚のムニエル　新玉ねぎのソテー　野菜スープ 果物　牛乳	昆布おにぎり ほうれんそうと人参の白和え 麦茶	半つき米　ロールパン さつまいも　小麦粉　砂糖 なたね油	牛乳　木綿豆腐　かれい すりごま　無塩バター　ごま	バナナ　たまねぎ　ほうれんそう ピーマン　にんじん　かぼちゃ グリーンアスパラガス　えのきたけ 塩こんぶ	食塩　しょうゆ　コンソメ
14 28 水	雑穀ごはん　あじのさんが焼き 大根の土佐煮　味噌汁 果物　麦茶	ごまみそ蒸しパン 鶏とブロッコリーのケチャップ炒め 牛乳	半つき米　米粉　じゃがいも 砂糖　赤米　なたね油 片栗粉	牛乳　あじ　鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)　すりごま かつお節	メロン　だいこん　ブロッコリー ねぎ　チンゲンサイ　かぶ　しそ しょうが	かつお・昆布だし汁 ケチャップ　しょうゆ　食塩

＊今月は2日の午後にこどもの日の行事食で“兜春巻き”を入れています

＊なお、都合により献立を変更する場合があります

	給与栄養目標量	栄養摂取量
エネルギー	531kcal	549kcal
たんぱく質	21.5g	22.6g