

献立表

2025年05月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
19 月	御飯、なすと豚肉のみそ炒め、小松菜のナムル、豆腐スー(わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／油、なす、油、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、片栗粉、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、／こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だし、の素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／バナナ、カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,バナナ、ケーキ	597(534) 20.9(18.4) 22.8(19.7) 3.5(2.7)
20 火	食パン、肉うどん、小松菜とささみのごまあえ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、／鶏ささ身、酒、こまつな、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、ごま、／バナナ、／牛乳、／米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おいなりさん	575(467) 25.5(19.8) 19.1(12.6) 4.7(3.7)
21 水	御飯、さけの塩焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(かぶ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、／かぶ、カットわかめ、水、淡色みそ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,フライドポテト	504(482) 21.9(19.0) 16.0(15.5) 3.0(2.5)
22 木	御飯、鶏の唐揚げ、もやしのナムル、すまし汁(しめじ、こまつな)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／こまつな、しめじ、水、しょうゆ、ほんだし、食塩、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおのり、／バナナ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋、じゃが	501(442) 24.7(20.1) 15.1(12.9) 8.5(6.2)
23 金	タコライス、ほうれん草のソテー、ポテトスー、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、豚ひき肉、たまねぎ、油、カレー粉、ケチャップ、食塩、コンソメ、チーズ、キャベツ、トマト、／ほうれんそう、コーン缶、油、食塩、コンソメ、／じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	577(547) 20.3(18.6) 19.9(18.9) 4.4(3.7)
24 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
26 月	三色どんぶり、きゅうりの浅漬け、みそ汁(もやし・あげ)、キウイフルーツゴールド	牛乳、／塩せんべい、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／きゅうり、キャベツ、食塩、／もやし、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／キウイフルーツ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ドーナツ	563(481) 23.3(19.9) 21.2(18.1) 3.5(2.7)
27 火	食パン、ツナとトマトのスパゲティー、肉団子、コンソメスー、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／スパゲティー、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉、／肉団子(冷凍)、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／ジョア、／揚げせんべい、	◎ヨーグルト,◎せんべい,ジョア,あられせんべい	446(410) 16.8(15.4) 12.7(9.1) 4.8(3.7)
28 水	御飯、鯖のカレー竜田、ひじきとじゃが芋の炒め煮、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さば、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油、／ひじき、じゃがいも、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう、／キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／食パン、しらす干し、マヨネーズ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,じゃこトースト	597(549) 24.0(20.9) 25.2(22.5) 5.3(4.1)
29 木	御飯、肉じゃが、ほうれん草のナムル、麩のすまし汁、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／牛乳、砂糖、ゼラチン、水、いちご、砂糖、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,牛乳ゼリー(いちごソース)、せんべい	442(445) 14.7(15.6) 6.6(9.1) 6.0(4.7)
30 金	御飯、炒り豆腐(鶏肉・卵)、酢の物、みそ汁(だいこん・ごぼう)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、いんげん、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／だいこん、にんじん、ごぼう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コーンフレーク	528(489) 21.3(18.5) 15.6(14.8) 3.4(2.8)
31 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。



☆今月のひとこと☆

日差しがあたたかく過ごしやすい日が増えてきました。太陽の光を浴びた、お野菜がぐんぐん大きくなっています。みなさんも、おいしい給食を食べてすくすく成長しますように！

