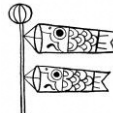


献立表

2025年05月

長野保育園

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
01 木	御飯、ポークカレー、三色サ ラダ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、 酢、油、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、わかめお にぎり	607(543) 19.6(17.7) 18.9(16.8) 6.7(5.4)
02 金	スパゲティ・ナポリタン、ご ぼうとコーンのサラダ、野 菜スープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／ウインナー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、 ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、スパゲティ、／ごぼう、にんじん、 水、ほんだし、しょうゆ、みりん、ハム、コーン缶、マヨネーズ、／じゃがいも、た まねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コッペパン (ブルーベリー・ マーガリン)	564(531) 19.9(18.1) 21.5(19.8) 8.6(7.0)
03 土	憲法記念日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
05 月	こどもの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
06 火	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
07 水	中華おこわ(豚肉)、春雨の 酢の物、ワンタンスープ、バ ナナ	牛乳、／ビスケット、／米、もち米、豚肉(もも)、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し しいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖、食塩、水、／はるさめ、にん じん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、／ワンタンの皮、豚ひき肉、にんじん、もや し、にら、油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ホット ケーキミックス、牛乳、黒砂糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、黒糖蒸しパ ン	552(517) 17.1(15.8) 12.7(13.0) 2.3(2.1)
08 木	御飯、白身魚のフライ、切干 大根の旨煮、みそ汁(チン ゲン菜)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／たら、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃 ソース、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、砂糖、／チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛み そ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、みたらしま カロニ	494(452) 22.5(19.9) 12.6(11.5) 3.1(2.5)
09 金	ジャンバラヤ、コールスロー サラダ、にら卵スープ、バナ ナ	牛乳、／ビスケット、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カ レー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／キャベツ、に んじん、酢、油、食塩、／にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、 卵、／バナナ、／牛乳、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、えらべるお やつ	562(527) 16.7(15.7) 16.7(16.3) 2.4(2.1)
10 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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)
12 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、 茹で野菜サラダ、みそ汁 (こまつな・たまねぎ)、オレ ンジ	牛乳、／カルデツおさかなサブレ、／米、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、 油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂 糖、／キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／こまつな、たま ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソ フトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、ラスク	569(537) 22.9(19.6) 19.2(19.6) 4.0(3.3)
13 火	わかめ御飯、ゼリーフライ、 大根サラダ、コーンスープ (たまねぎ)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、炊き込みわかめ、／ゼリーフライ、／だ いこん、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／クリームコーン缶、コーン 缶、たまねぎ、バター、牛乳、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／米、油、鶏 ひき肉、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、肉み そおにぎり	639(542) 19.5(15.9) 17.2(11.8) 3.0(2.4)
14 水	御飯、マーボー豆腐、バンサ ンスープ、わかめスープ、オレ ンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょう が、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／はるさめ、トマト、きゅうり、 酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、／ねぎ、カットわかめ、にんじん、水、中華だ しの素、食塩、／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	546(523) 18.4(17.2) 19.1(18.3) 2.5(2.3)
15 木	御飯、かじきのカレー風味 炒め、キャベツの磯和え、豆 腐みそ汁(なめこ)、キウイ フルーツゴールド	牛乳、／塩せんべい、／米、／かじき、食塩、酒、小麦粉、カレー粉、油、たま ねぎ、ピーマン、油、水、コンソメ、カレー粉、／キャベツ、ほうれんそう、にんじ ん、しょうゆ、焼きのり、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、 ほんだし、／キウイフルーツ、／牛乳、／油、ホットケーキ粉、牛乳、メープルシ ロップ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ホットケー キ	553(476) 23.5(19.6) 17.9(15.4) 4.1(3.1)
16 金	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、／ビスケット、／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、／バナナ、／牛乳、／ポップ コーン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ポップコー ン	554(515) 25.5(21.3) 19.6(17.9) 4.1(3.6)

献立表

2025年05月

長野保育園

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、／カルテツおさかなサブレ、／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、／バター、マシュマロ、コーンフレーク、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,マシュマロおこし	541(521) 19.8(17.7) 17.3(18.3) 3.1(2.6)
20 火	肉うどん、キャベツとささみのごまあえ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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、キャベツ、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	539(438) 23.9(18.4) 18.1(11.7) 4.0(3.1)
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、／焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,焼きそば	482(464) 23.6(20.3) 13.3(13.4) 4.5(3.7)
22 木	タコライス、ほうれん草のソテー、ポテトスー、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、／バナナ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ふかし芋じゃが	508(459) 19.4(17.3) 16.5(14.8) 10.4(7.6)
23 金	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、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／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	546(500) 20.6(17.8) 20.1(17.6) 5.0(4.1)
24 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(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、／カルテツおさかなサブレ、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、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,◎サブレ,牛乳,ドーナツ	542(517) 21.4(18.9) 17.2(18.2) 4.0(3.4)
27 火	味噌ラーメン、キャベツのツナマヨあえ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／生中華めん、コーン缶、もやし、カットわかめ、ほうれんそう、にんじん、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水、／キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、しょうゆ、／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	414(406) 15.6(15.5) 10.0(8.4) 6.1(4.9)
28 水	御飯、さばの竜田揚げ、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、しょうゆ、酒、しょうが、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、／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、／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,◎ビスケット,麦茶,牛乳ゼリー(いちごソース),せんべい	516(522) 19.5(19.1) 15.6(17.0) 4.4(3.6)
29 木	御飯、肉じゃが・カレー味、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)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、ほんだし、／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、／牛乳、／れんこん、油、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,れんこんチップ	506(447) 18.7(16.1) 15.8(13.8) 8.5(6.1)
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！