



いちご保育園献立表 2025年5月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ船午前おやつ◎全員午後おやつ
		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	
01 木	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、さわらの五目とろみ煮、きゅうりのゆかりあえ、オレンジ	七分つき米、○上新粉、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、○七分つき米、○さつまいも、○ごま	○牛乳、さわら、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かしわもち、○おにぎり(さつまいもご飯)
02 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、豚肉と野菜のごま炒め、アスパラとじゃこの酢あえ、みかん缶	七分つき米、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、なす、ねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
07 水	ドライカレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、だいこんときゅうりのサラダ、ヨーグルト	アルファ化米、○米粉、○砂糖、油、○油、米粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○豆乳、◎牛乳	たまねぎ、○りんご、だいこん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・りんご
08 木	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ)魚と野菜の甘酢和えりんご	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、なす、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、○にんじん、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(鶏・にんじん)
09 金	御飯、ふりかけ・じゃこ(ねぎ)、クラムチャウダー(豆乳)、鶏ささみと野菜のしつとり蒸し、みかん缶	七分つき米、○焼きそばめん、じゃがいも、油、○ごま油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豆乳、鶏ささ身、○豚肉(肩)、しらす干し、あさり水煮缶、かつお節、◎牛乳	みかん缶、キャベツ、○キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、○ピーマン、○にんじん、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○スチコン焼きそば
10 土	ピラフ(チキンコンソメ)、コーンスープ(だいこん)、ポイルブロッコリー果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、バター、ウインナー、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
12 月	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)、みかん缶	七分つき米、○米、マッシュポテト、油、ごま油、砂糖	○牛乳、さわら、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
13 火	御飯、野菜のポタージュ、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんのシンプルサラダ、りんご	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○とろけるチーズ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、○コーン缶、きゅうり、クリームコーン缶、マーマレード、◎みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○コーンチーズトースト
14 水	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりのピクルス	七分つき米、じゃがいも、しらたき、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	◎みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、赤ピーマン、グリーンピース、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクゼリー(みかん)
15 木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、切干大根のサラダ(しらす干し)、パイ缶	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、○ごま、米粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し、しらす干し、◎牛乳	パイ缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(じゃこごま)
16 金	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さけの香りみそ焼き、キャベツの甘酢あえ、オレンジ	七分つき米、○フランスパン、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
17 土	ミートスパゲティ、コーンスープ(玉ねぎ)、ポイルブロッコリー、果物	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい



食材を確認し、未食のものがある場合はその日まで食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。



いちご保育園献立表 2025年5月



日付	献立名	材料名			おやつ <small>◎バナナ短午前おやつ◎全員午後おやつ</small>
		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	
19月	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、豚肉と野菜のごま炒め、アスパラとじゃこの酢あえ、パイン缶	七分つき米、○マカロニ・スパゲティ、○砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、なす、ねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
20火	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、さわらの五目とろみ煮、きゅうりのゆかりあえ、オレンジ	七分つき米、○パン、○ピーナッツバター、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳、○クリームチーズ	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、◎みかん缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳 乳児○ミルクコップ 幼児○ピーナツパン
21水	ドライカレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、だいこんときゅうりのサラダ、ヨーグルト	アルファ化米、○米粉、○砂糖、油、○油、米粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○豆乳、◎牛乳	たまねぎ、○りんご、だいこん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・りんご
22木	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、魚と野菜の甘酢和え、乳児:りんご 幼児:キウイフルーツ	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、なす、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、○にんじん、しょうが、◎あおのり、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(鶏・にんじん)
23金	 <h1 style="margin: 0;">いちごフェス</h1>				
24土	チャーハン(豚肉)、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
26月	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、さわらのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)、みかん缶	七分つき米、○米、マッシュポテト、油、ごま油、砂糖	○牛乳、さわら、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、にんじん、クリームコーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき、○こんぶ佃煮	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
27火	御飯、野菜のポタージュ、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんのシンプルサラダ、りんご	七分つき米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○生クリーム、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、◎みかん缶、クリームコーン缶、マーマレード、◎みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
28水	御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりのピクルス	七分つき米、じゃがいも、しらたき、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	◎みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、赤ピーマン、グリーンピース、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクゼリー(みかん)
29木	ロールパン、ミートボールのトマトシチュー、切干大根のサラダ(しらす干し)、パイン缶	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、○ごま、米粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○しらす干し、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(じゃこごま)
30金	御飯、けんちん汁(鶏肉)、さけの香りみそ焼き、キャベツの甘酢あえ、オレンジ	七分つき米、○フランスパン、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
31土	ケチャップライス、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、フルーツ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット

1日の平均栄養所要量

3-5歳児: エネルギー561kcal タンパク質22.3g 脂質16.3g カルシウム238mg
鉄分2.2 ビタミンC30 食物繊維5.0 塩分1.8g
1-2歳児: エネルギー453kcal タンパク質18.6g 脂質14.4g カルシウム230mg
鉄分1.7 ビタミンC23 食物繊維3.7 塩分1.3g