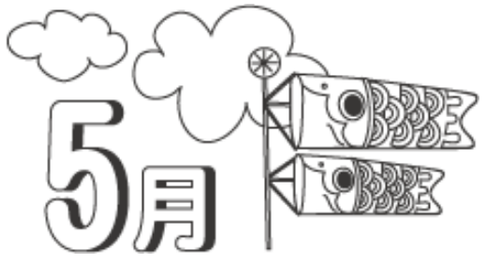

給食献立表

２０２５年5月　こぐま保育園給食室

今月の予定

２日（金）…端午の節句

軽食が、行事食になります。

予定…柏餅（３歳～）

きなこおはぎ（～２歳）

フルーツ　お茶

９日（金）…よもぎクッキング

軽食が、よもぎ粉を使ったよもぎ団子になります。どんどんさんのクッキングです。

予定…よもぎ団子(３歳～)

よもぎ蒸しパン(～２歳)

フルーツ　お茶

２０日（火）…小遠足

３才児クラスから、お弁当の用意をお願いします。

１６日（金）…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…カスタードどら焼き

フルーツ

ジュース(１歳は牛乳)

今月のフルーツ：柑橘類・りんご・メロンなど

		朝のおやつ	昼　食	軽　食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼＋軽食
12 26	月	せんべい 牛乳	グリンピース御飯　味噌汁（もやし・えのき） 焼き鮭　冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	おかかチーズ焼き おにぎり フルーツ　牛乳	昼食の主材料	米　砂糖 酒 片栗粉	味噌 鮭	グリンピース もやし　えのき 冬瓜　アスパラガス	Ｉネルギー　542ｋcal 蛋白質　26.3ｇ 脂質　10.6ｇ
13 27	火	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（かぶ・かぶの葉・しめじ） ミートボール　さつまいものオレンジ煮 小松菜のお浸し	おからケーキ 炒り子 フルーツ　牛乳		米　パン粉　砂糖 ケチャップ　中濃ソース さつまいも　オレンジジュース	味噌　豚ひき肉 卵	かぶ　しめじ トマト缶　玉葱 にんにく　小松菜	Ｉネルギー　668ｋcal 蛋白質　22.5ｇ 脂質　28.1ｇ
14 28	水	クラッカー 牛乳	きつねうどん めかじきの味噌漬け焼き いんげんの塩茹で	中華おこわ (幼児：ゆでそら豆) フルーツ　牛乳		うどん 砂糖 酒	油揚げ めかじき 味噌	小松菜　人参 長葱 いんげん	Ｉネルギー　544ｋcal 蛋白質　26.4ｇ 脂質　13.6ｇ
1 15 29	木	ビスケット 牛乳	カレーライス（１歳はハヤシライス） ゆで卵（１歳はトマト） きゅうりとわかめの酢の物　牛乳	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ　お茶		米　じゃがいも　小麦粉 ケチャップ　中濃ソース カレールウ　油　酢	豚もも肉 (１歳：豚ひき肉) 卵　牛乳	玉葱　人参 にんにく　生姜 トマト　胡瓜　わかめ	Ｉネルギー　685ｋcal 蛋白質　21.1ｇ 脂質　19.6ｇ
2 16 30	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（えのき・油揚げ） 豆腐ハンバーグ　人参のきんぴら ブロッコリーの塩ゆで	２日　柏餅 16日　誕生会 30日　黒糖きなこドーナツ フルーツ　牛乳		米　小麦粉　ゴマ油 ケチャップ　油　酒 中濃ソース　砂糖 片栗粉　すりゴマ	味噌　油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐	えのき　大葉 長葱　人参 ブロッコリー	Ｉネルギー　535ｋcal 蛋白質　19.2ｇ 脂質　11.7g
17 31	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） ししゃも（乳児：鰺の塩焼き）　南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	キャロット蒸しパン フルーツ お茶		米 砂糖	味噌 ししゃも(乳児:鯵)	玉葱　わかめ 南瓜　ほうれん草	Ｉネルギー　431ｋcal 蛋白質　16.8ｇ 脂質　6.8ｇ
19	月	せんべい 牛乳	御飯　味噌汁（キャベツ・油揚げ） ハンバーグ　かぶと人参の煮物 おくらのおかか和え	みかんかん フレンチポテト 牛乳		米　油 パン粉 砂糖	味噌　油揚げ 豚ひき肉　卵 かつお節	キャベツ　玉葱 かぶ　人参 オクラ	Ｉネルギー　552ｋcal 蛋白質　20.2ｇ 脂質　21.5ｇ
20	火	ビスケット 牛乳	御飯　味噌汁（わかめ・絹豆腐） 鰺の塩焼き　新じゃがのそぼろ煮 おかひじきのお浸し	焼きうどん フルーツ 牛乳		米　油 じゃがいも 砂糖	味噌　絹豆腐 鰺 鶏ひき肉	わかめ おかひじき	Ｉネルギー　476ｋcal 蛋白質　20.5ｇ 脂質　13.3ｇ
7 21	水	クラッカー 牛乳	バターロール　野菜スープ 鮭のムニエル　トマト コールスローサラダ	じゃこチャーハン フルーツ 牛乳		パン　春雨 ゴマ油　酢 小麦粉　油	鮭	チンゲン菜　人参 トマト　とうもろこし キャベツ	Ｉネルギー　582ｋcal 蛋白質　26.6ｇ 脂質　15.9ｇ
8 22	木	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁（大根・わかめ） マーボー豆腐　粉ふき芋 スナップエンドウの塩ゆで	じゃが丸くん フルーツ 牛乳		米　片栗粉 ゴマ油 じゃがいも　砂糖	味噌　赤味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	大根　わかめ 長葱　生姜 スナップエンドウ	Ｉネルギー　494ｋcal 蛋白質　20.9ｇ 脂質　15.7ｇ
9 23	金	クラッカー 牛乳	御飯　味噌汁（ふき・油揚げ） 松風焼き　人参の含め煮 小松菜のお浸し	よもぎ団子・蒸しパン フルーツ　牛乳 お茶　よもぎ蒸しパン		米　パン粉 砂糖 けしの実	油揚げ　味噌 鶏ひき肉 卵	ふき　生姜 長葱　人参 小松菜	Ｉネルギー　665ｋcal 蛋白質　23.4ｇ 脂質　16.8ｇ
10 24	土	せんべい お茶	御飯　味噌汁（絹豆腐・しめじ） 鰆の照り焼き　さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	米粉のブラウニー フルーツ お茶		米　さつまいも 砂糖	絹豆腐 味噌 鰆	しめじ　生姜 ほうれん草	Ｉネルギー　462ｋcal 蛋白質　18.8ｇ 脂質　7.7ｇ

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。　（栄養量は幼児のものです。目安にしてください。）

朝のおやつは１～２才児に提供しています。

１・２歳は食べやすさや消化などの関係により大きさ、柔らかさ、食材などの配慮をいたします。