

# 献立表

令和7年5月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01 木	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつまいの白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米  三温糖 さつまい、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	576 25.0 16.9	511 22.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
02 金	昼食	① こいのぼりカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーサラダ ④ 棒チーズ ⑤ バナナ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉  油、三温糖	豚ひき肉、焼きのり カットわかめ ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜 白菜、万能ねぎ ブロッコリー、人参  バナナ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	649 23.7 27.0	570 21.9 24.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぶとパイ	さつまい、春巻きの皮、油、三温糖、バター、小麦粉	牛乳		りんご		
07 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ 切り干し大根としらすのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦  油、三温糖 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 大豆水煮、豚もも肉 しらす干し、カットわかめ	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ 切干大根 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、醤油、塩	535 24.1 15.4	473 21.9 14.9
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉		人参、ごぼう かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
08 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、万能ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢	520 24.9 13.6	454 22.2 13.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 牛乳		かぼちゃ、レーズン		
09 金	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米  油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	560 21.0 17.4	493 19.5 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳		ほうれん草 ベーキングパウダー		
10 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米  マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩	540 20.0 14.6	482 18.7 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② お麩ラスク ③ さつまいマッシュ	焼麩(小町麩)、油、三温糖 さつまい、三温糖	牛乳				
12 月	昼食	① ごはん ② なめこ大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米  白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩	559 23.0 16.1	495 21.1 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		レーズン ベーキングパウダー		
13 火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 ジャガ芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ  ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩	544 21.7 17.8	462 19.6 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳				
14 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつまいのコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦  油、三温糖、片栗粉 さつまい、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩	551 23.8 16.5	490 21.7 16.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナの和風パンネ	パンネ、油	牛乳 ツナ缶		玉ねぎ、人参、ピーマン 醤油、塩		
15 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦  ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩	547 22.3 18.1	486 20.5 17.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	ジャガ芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク		醤油 塩 そら豆		
16 金	昼食	① タンメン ② ジャガ芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 ジャガ芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜  スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩	519 24.3 15.7	465 22.2 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油		
17 土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米  油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳		バナナ		

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
19月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりの煮魚 ④ さつまいの白和え ⑤ ジューシーオレンジ	米 三温糖 さつまい、白滝、三温糖、白ごま	カットわかめ ぶり 木綿豆腐	キャベツ、人参 生姜 人参 ジューシーオレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	576 25.0 16.9	511 22.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
20火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ ポークビーンズ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 大豆水煮、豚もも肉	かぼちゃ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー 甘夏	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 塩	518 24.0 13.9	459 21.8 13.7
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
21水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩	544 20.1 16.9	479 19.0 16.6
	午後おやつ	① 麦茶 ② フルーツ牛乳かん ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳	パン缶、みかん缶、寒天(粉)			
22木	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ひじきのごま味噌サラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油 三温糖 油、白ごま、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉 乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 米みそ、酢	542 23.0 17.6	483 21.1 17.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のほうれん草ケーキ	米粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳	ほうれん草	ベーキングパウダー		
23金	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ カレイの野菜あんかけ ④ 梅肉和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、片栗粉、三温糖	高野豆腐 カレイ	キャベツ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン かぶ、きゅうり、梅干し バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	539 22.9 13.4	460 20.6 12.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ、レーズン			
24土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油 塩	540 20.0 14.6	482 18.7 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② お麩ラスク ③ さつまいマッシュ	焼麩(小町麩)、油、三温糖 さつまい、三温糖	牛乳				
26月	昼食	① ごはん ② なめこ大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ	米 白滝、三温糖、油 三温糖	木綿豆腐、豚もも肉 カットわかめ	大根、なめこ、万能ねぎ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、醤油、塩	559 23.0 16.1	495 21.1 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
27火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ 鮭のパン粉焼き ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 マヨドレ、ドライパン粉 コーン缶、油	生鮭	玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、パセリ粉 塩	544 21.7 17.8	462 19.6 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳				
28水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ さつまいのコロコロサラダ ⑤ 甘夏	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 さつまい、油、三温糖	油揚げ 鶏もも肉	もやし、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 甘夏	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、酒、酢、塩 酢、塩	501 19.7 12.2	458 18.6 12.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピスゼリー ③ ぱりんこ	ぱりんこ	牛乳 カルピス	みかん缶、寒天(粉)			
29木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶのすまし汁 ③ 松風焼き ④ キャベツとれんこんのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、白ごま マヨドレ	鶏ひき肉、豆乳	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、レンコン、人参 バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、塩 醤油、塩	547 22.3 18.1	486 20.5 17.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち ③ そら豆の塩ゆで	じゃが芋、片栗粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク	そら豆	醤油 塩		
30金	昼食	① タンメン ② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮 ③ ボイルえんどう ④ ジューシーオレンジ	焼きそばめん、油、ごま油 じゃが芋、油、バター、三温糖	豚もも肉 鶏もも肉	もやし、キャベツ、人参、にら、長ねぎ、生姜 スナックえんどう ジューシーオレンジ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 醤油、かつお節(だし用) 塩	519 24.3 15.7	465 22.2 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃことチーズのおやき風	米、小麦粉	牛乳 ピザ用チーズ、じゃこ、青のり		醤油		
31土	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 回鍋肉 ④ 中華風きゅうり	米 油、三温糖 ごま油、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 豚もも肉	えのき茸 キャベツ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、醤油、みりん風 酢、醤油	495 19.9 15.4	446 18.6 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ			

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ☆2日は子どもの日メニューです。  
 ☆28日のおやつはお誕生会メニューです。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	480kcal	20.6g	16.0g	543kcal	22.5g	16.4g

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。