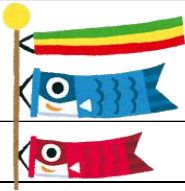


5月の献立表

増美保育園 2025年 5月



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	木	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	炒り豆腐 きゅうりともやしのさっぱり和え 味噌汁 ご飯	豆腐・鶏肉 かつお節 味噌	人参・長葱・干しいたけ・絹さや もやし・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油 砂糖 米	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒 酢・醤油 水・天然だし
		3時	いちごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶・水
2	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ローストチキン ＊ほうれん草のソテー さつま芋のレモン煮 若竹汁 ご飯	鶏肉	にんにく・生姜 ほうれん草・人参 レモン 筍・わかめ	サラダ油 サラダ油 さつま芋・砂糖 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース 塩・こしょう 水 水・天然だし・塩・醤油
		3時	こいのぼりクッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
7	水	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	白身魚のマヨ焼き ＊人参の甘煮 ブロッコリーとナルトの磯香和え コンソメスープ ご飯	ばさ ナルト 豆腐	玉葱・パセリ 人参 ブロッコリー・もやし・焼のり 人参	マヨドレ・サラダ油 砂糖 米	塩 塩 醤油 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	味噌蒸しパン 麦茶	味噌・豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
8	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ハッシュドボークライス みかんサラダ ピーチゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・パセリ きゃべつ・人参・コーン・レーズン・みかん缶	小麦粉・マヨドレ・サラダ油・米 サラダ油・砂糖 ピーチゼリーの素	水・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・醤油 酢・塩・こしょう 水
		3時	ツナ塩昆布おにぎり 麦茶	ツナ	塩昆布	米	麦茶・水
9	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏肉と野菜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ・味噌 玉子	大根・人参・いんげん 水菜・人参・もやし 大根の葉	サラダ油・砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 そうめん 米	みりん・醤油・天然だし 醤油・酢 水・天然だし・塩・醤油
		3時	スコーン 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン	
10	土	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ナポリタンスパゲティ 青のり粉ふき芋 コーンスープ	ウインナー 牛乳	人参・玉葱・ピーマン 青のり粉 パセリ	スパゲティ・サラダ油・砂糖 じゃが芋	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 塩 コーンスープ・水
		3時	おせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶・水
12	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	中華風ローストチキン ＊青梗菜のおかか和え ひじき煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 油揚げ 竹輪・味噌	にんにく 青梗菜 ひじき・人参・グリーンピース きゃべつ	砂糖・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	料理酒・醤油・オイスターソース 醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	いなりずし 麦茶	味噌油揚げ	だし昆布	米・砂糖	酢・塩 麦茶・水
13	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	擬製豆腐 キャベツのおかか和え カレースープ ゆかりご飯	豚肉・玉子・豆腐 かつお節	いんげん・干しいたけ・人参 きゃべつ・コーン 玉葱 ゆかり	砂糖・サラダ油 じゃが芋・片栗粉 米	醤油 醤油 乳対応カレーフレーク・カレー粉・コンソメ・こしょう・水
		3時	フレンチトースト 牛乳	玉子・スキムミルク・牛乳 牛乳		食パン・砂糖	バニラエッセンス
14	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	けいちゃん焼き ブロッコリーと油揚げのサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 油揚げ	コーン・きゃべつ・もやし・人参・ピーマン・ にんにく ブロッコリー・人参 ほうれん草	サラダ油 砂糖・胡麻油 焼麩 米	みりん・料理酒・醤油 醤油・酢・塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	じゃが芋のサモサ 麦茶		コーン	ぎょうざの皮・じゃが芋・サラダ油	塩・カレー粉・ケチャップ 麦茶・水
15	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚野菜炒め 浅漬け 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	人参・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 白菜・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖 米	醤油・塩・料理酒・こしょう 塩 水・天然だし
		3時	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
16	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	チキンとポテトのトマトシチュー エンドウのフレンチサラダ オレンジ ロールパン	鶏肉	人参・玉葱・水煮トマト・トマトジュース スナップエンドウ・もやし・赤ピーマン オレンジ	じゃが芋・小麦粉・サラダ油・マカロニ サラダ油・砂糖 ロールパン	水・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 酢・塩
		3時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水
17	土	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	三色丼 ゼリー すまし汁	豚肉・玉子・かつお節・桜でんぶ 高野豆腐	生姜・いんげん わかめ	砂糖・片栗粉・サラダ油・米 ゼリーの素	料理酒・醤油・みりん・水・塩 水 水・天然だし・塩・醤油
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
19	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏のレモン塩こうじ焼 ＊いんげんのマヨ和え 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ 味噌	レモン いんげん 切干大根・人参 豆苗	サラダ油 マヨドレ 砂糖・サラダ油 じゃが芋 米	塩こうじ 醤油・水 水・天然だし
		3時	みかん入り牛乳寒天 麦茶	牛乳	みかん缶	砂糖	水・寒天 麦茶・水
20	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	コーンたっぷりのドライカレー 花野菜のサラダ ぶどうゼリー	豚肉	コーン・玉葱・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参	じゃが芋・サラダ油・米 マヨドレ ぶどうゼリーの素	カレー粉・アレルギーフリーレック・ケチャップ・水 コンソメ 水
		3時	きな粉トースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・マーガリン・砂糖	
21	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	たらのみぞれ煮 焼きビーフン 味噌汁 ご飯	たら 豚肉 豆腐・味噌	大根・生姜・絹さや きゃべつ・人参・ピーマン 長葱	ビーフン・サラダ油・胡麻油 米	醤油・料理酒・みりん・水 鶏がらスープ・醤油 水・天然だし
		3時	さつま芋蒸しパン 麦茶	スキムミルク・牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー 麦茶・水
22	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	タンメン 大根の中華サラダ バナナ	豚肉	きゃべつ・人参・青梗菜・もやし 大根・豆苗・コーン・赤ピーマン バナナ	中華麺・胡麻油・サラダ油 砂糖・胡麻油	鶏がらスープ・塩・水・こしょう 醤油・鶏がらスープ・酢
		3時	コーンフレーククッキー 牛乳	玉子・スキムミルク 牛乳		小麦粉・マーガリン・グラニュー糖・ コーンフレーク	
23	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	厚揚げチャンプルー 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 味噌	玉葱・人参・きゃべつ 小松菜・人参・もやし 南瓜・大根	サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 米	醤油・和風だし・塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	おかかチーズおにぎり 麦茶	かつお節・チーズ	コーン	米	醤油 麦茶・水
24	土	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏あんかけ丼 ゼリー 中華スープ	鶏肉	人参・玉葱・青梗菜 きゃべつ・玉葱	サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・米 ゼリーの素 胡麻油	塩・こしょう・醤油・水・鶏がらスープ 水 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	ウエハース 麦茶			ウエハース	麦茶・水
26	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏肉の中華焼き ＊ブロッコリー 南瓜とツナの胡麻和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 味噌	にんにく・生姜 ブロッコリー 南瓜・人参 大根	胡麻油 胡麻・砂糖 焼酎 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ 醤油 水・天然だし
		3時	スティック人参ビスケット 麦茶		人参	小麦粉・三温糖・サラダ油	麦茶・水
27	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉の生姜焼き こまつナサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 ツナ 味噌	玉葱・人参・生姜 小松菜・人参・コーン 干し椎茸・玉葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 米	みりん・醤油 酢・塩 水・天然だし
		3時	きなこ揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
28	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豆乳の皮なしキッシュ ひじきとキャベツのフレンチサラダ コンソメスープ ふりかけご飯	ウィンナー・豆乳・玉子・チーズ ふりかけ	玉葱・赤ピーマン・ほうれん草 ひじき・コーン・きゃべつ・人参 玉葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	鶏味噌おにぎり 麦茶	鶏肉・味噌	生姜	米・砂糖	醤油・みりん 麦茶・水
29	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豚肉の味噌炒め ナムル すまし汁 ご飯	豚肉・味噌	玉葱・人参・きゃべつ・生姜 もやし・人参・豆苗 水菜・わかめ	砂糖・サラダ油 胡麻・胡麻油 米	料理酒 塩・鶏がらスープ 水・天然だし・塩・醤油
		3時	フルーツボンチ 麦茶		バナナ・みかん缶・黄桃缶・レモン	砂糖	水 麦茶・水
30	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	カレー風味唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ピラフ	鶏肉 ロースハム 	生姜 玉葱・スナッPEndウ ほうれん草・コーン・えのき茸 人参・コーン・グリーンピース	小麦粉・片栗粉・サラダ油 ペンネ・マヨドレ 米・サラダ油	醤油・料理酒・カレー粉 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水 コンソメ・塩・こしょう
		3時	ブルーベリーのマーブルケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		ブルーベリージャム・小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
※27品目アレルギー不使用の食材には ル対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	443kcal
	たんぱく質	15g	14.5g
	食塩	1.8g	1.6g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	527kcal
	たんぱく質	17g	17.9g
	食塩	2g	1.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります