



2025年05月



# 5 月 献 立 表



佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 木	鶏肉の照り煮 切干大根のマヨネーズ和え りんご	545 20 18	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	鶏肉、ハム、白ごま	りんご、小松菜、切干大根 きゅうり、人参	しょうゆ、酒、みりん めんつゆ	うずまきクッキー
02 金	白身魚のみそ焼き かき玉汁 オレンジ	437 20 10	砂糖、片栗粉	カラスカレイ、卵、中みそ	オレンジ、玉葱、えのきだけ 人参、小松菜、ねぎ	本みりん、しょうゆ	鯉のぼりフルーツサンド
07 水	白身魚のマーマレード焼き ひじきのマリネ いちご	479 20 11	じゃがいも、オリーブ油	カラスカレイ、ツナ水煮缶	いちご、小松菜、マーマレード きゅうり、人参、ひじき	酢、しょうゆ、食塩	ホットケーキ
08 木	ドライカレー りんごサラダ	605 23 25	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆 ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、りんご きゅうり	ケチャップ、ウスターソース 酢、コンソメ、カレー粉、食塩	恐竜パイ
09 金	タンドリーチキン 3色ソテー りんご	512 23 16		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター、鶏肉	小松菜、りんご、キャベツ 人参、コーン、しょうが レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	黒糖蒸しパン
10 土	給食室掃除（お弁当・水筒）						
12 月	肉じゃが おひたし オレンジ	564 19 13	じゃがいも、糸こんにゃく 砂糖、白ごま油	牛肉、ちくわ、ちりめん	小松菜、キャベツ、オレンジ 人参、玉葱、干しいたけ	しょうゆ、かつお節	のり天むすび
13 火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン いちご	450 20 11	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	いちご、玉葱、キャベツ、人 参 にら、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	ぶどうゼリー
14 水	さばの竜田揚げ みそ汁 りんご	541 26 19	片栗粉、白絞油	さば、豆腐、鶏肉、中みそ だし用煮干し	りんご、白菜、大根(葉) 大根、人参、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	チヂミ
15 木	ポークチャップ ジャーマンポテト オレンジ	587 21 24	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	オレンジ、玉葱、人参、小松 菜 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	おからチョコボール
16 金	鮭フライ コーンスープ いちご	739 28 30	白絞油、パン粉、マヨネーズ 小麦粉	トラウト鮭、牛乳、卵 ベーコン	裏ごしコーン、いちご、玉葱 小松菜、人参、パセリ	コンソメ、食塩	ラスク
17 土	ミートスパゲティ バナナ	552 21 14	ハーフスパゲティ、サラダ 油	豚ミンチ、牛ミンチ、チーズ	バナナ、人参、玉葱 干しいたけ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	ふかし芋
19 月	まぐろの五色揚げ キャロットスープ りんご	594 25 18	さつまいも、白絞油 砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆、有塩バ ター	人参、りんご、玉葱、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょ うゆ	ロッククッキー
20 火	和風ハンバーグ 春雨スープ いちご	563 22 17	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミン チ 卵	いちご、玉葱、人参、キャベ ツ 小松菜、ひじき	白湯スープ、しょうゆ、食塩	揚げパン(きなこ)
21 水	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	571 21 19	サラダ油、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ハム ヨーグルト、生クリーム	玉葱、人参、りんご マッシュルーム缶、パイン缶 黄桃缶	ハヤシルウ、酢、食塩、砂糖	レーズン蒸しパン
22 木	鶏天 コンソメスープ りんご	558 21 20	じゃがいも、白絞油、片栗粉 小麦粉	鶏ささ身、卵、ベーコン	りんご、キャベツ、玉葱、人 参 パセリ	コンソメ、しょうゆ、食塩	米粉ブラウニー
23 金	マーボー豆腐 ばんざんし いちご	637 22 24	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗 粉 サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ、黒ご ま 白ごま	いちご、玉葱、人参、小松菜 だけのこ、きゅうり、えのき だけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	キャロットケーキ
24 土	焼きうどん バナナ	501 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱、人 参 あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ、 食塩	ひじきむすび
26 月	牛肉甘辛煮 さつまいもサラダ パインナップル	607 21 22	さつまいも、マヨネーズ、砂 糖 白ごま油	牛肉、豚レバー、ハム	玉葱、パインナップル、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ りんご、干しぶどう、切干大 根	ケチャップ、しょうゆ、食塩	クロワッサンサンド
27 火	さばのカレー照り焼き わかめスープ りんご	538 19 22	小麦粉、砂糖	さば、ベーコン、カットわか め	りんご、キャベツ、玉葱 小松菜、人参	白湯スープ、みりん、しょ うゆ カレー粉	おさつスティックパイ
28 水	吉野煮 じゃこサラダ オレンジ	473 19 14	じゃがいも、黒ごま油、砂糖 白ごま油	鶏肉、油揚げ、ちりめん、鶏 肉	オレンジ、キャベツ、大根 小松菜、人参、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	ふすま
29 木	ポークソテー ポテトサラダ パインナップル	449 18 13	じゃがいも、マヨネーズ 白ごま油	豚肉、ハム、卵、蒸し大豆	小松菜、玉葱、パインナップル きゅうり、人参、しめじ 切干大根	ケチャップ、酢、食塩	マカロニきな粉
30 金	ビーフカレー りんごサラダ	610 19 22	じゃがいも、サラダ油、白ご ま油	牛肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参、りん ご きゅうり	カレールウ、ケチャップ、酢 食塩	カントリークッキー
31 土	みそラーメン バナナ	491 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、もやし コーン	白湯スープ	おかかむすび

