



令和7年5月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1		木	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き	牛乳	米 押麦 三温糖	油揚げ 絹豆腐 わかめ	白菜 人参 ししいたけ	518kcal	21.0g	1.2g
		金	牛乳 リッツ	白菜の煮びたし みそ汁（豆腐） パナナ	キャロットクッキー	バター 上白糖 薄力粉	みそ 牛乳	小松菜 ねぎ パナナ			
2		金	牛乳 リッツ	ごはん チーズハンバーグ キャベツの酢醤油和え みそ汁（なす） りんご	牛乳 こいのぼりサンド	米 パン粉 上白糖 三温糖 食パン バター	豚ひき肉 牛乳 チーズ みそ	玉ねぎ きざみのり キャベツ ほうれん草 人参 なす りんご いちごジャム	566kcal	22.2g	1.8g
		19	月	牛乳 リッツ	カレーライス アップルドレッシングサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 麩のラスク	米 油 じゃが芋 薄力粉 バター 三温糖 麩 上白糖	豚小間肉 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご とうもろこし クリームコーン パナナ	574kcal	16.1g
	20	火	牛乳 コーンスナック	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 大根のおかかサラダ みそ汁（小松菜） オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 上白糖 ごま油 麩 せんべい	鶏もも肉 かつお節 みそ 牛乳	生姜 大根 きゅうり 人参 ししいたけ 万能ねぎ オレンジ ぶどうジュース 寒天	566kcal	20.5g	1.6g
7	21	水	牛乳 のりもの ビスケット	あんかけ焼きそば 青のりポテト わかめスープ パナナ	牛乳 そら豆ごはん	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 じゃが芋 米	豚小間肉 わかめ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 水煮だけのこ もやし チンゲン菜 青のり パナナ そら豆 塩昆布	534kcal	19.4g	1.7g
8	22	木	牛乳 コーン クッキー	麦ごはん カレイのごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁（ほうれん草） オレンジ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 押麦 白すりごま 上白糖 油 三温糖 薄力粉	カレイ みそ 油揚げ 高野豆腐 牛乳	生姜 ひじき 人参 いんげん 昆布 えのき ほうれん草 オレンジ かぼちゃ	511kcal	21.6g	1.2g
9	23	金	牛乳 リッツ	食パン 鶏肉のガリパタ焼き フレンチサラダ かぶスープ メロン	牛乳 青菜チャーハン	食パン バター ごま油 マヨドレ 上白糖 油 三温糖 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 豚小間肉	玉ねぎ 生姜 にんにく アスパラガス 白菜 きゅうり 赤パプリカ かぶ 人参 とうもろこし メロン 小松菜	501kcal	21.8g	2.0g
10	24	土	牛乳 せんべい	そばろ丼 もやしの和風和え みそ汁（なめこ） パナナ	牛乳 ココアちんすこう	米 油 三温糖 ごま油 上白糖 薄力粉	豚ひき肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ きざみのり ほうれん草 もやし 人参 大根 なめこ パナナ	582kcal	19.8g	1.2g
12	26	月	牛乳 リッツ	大根とツナのスパゲティ チキンスープ ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ	牛乳 わかめごはん	スパゲティ 油 上白糖 三温糖 ごま油 米	ツナ 鶏もも肉 牛乳 わかめ	大根 きざみのり ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ キャベツ 人参 オレンジ 昆布	509kcal	19.8g	1.9g
13	27	火	牛乳 コーン スナック	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁（白菜） パナナ	牛乳 枝豆ブリッツ	米 三温糖 油 薄力粉	鶏もも肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳 粉チーズ	生姜 ほうれん草 人参 えのき 白菜 パナナ 枝豆	504kcal	24.6g	1.6g
14	28	水	牛乳 のりもの ビスケット	ロールパン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ジュリエンヌスープ メロン	牛乳 焼きおにぎり	ロールパン 油 じゃが芋 三温糖 米 上白糖	ベーコン たまご 牛乳 チーズ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 大根 えのき メロン 昆布	503kcal	22.0g	2.4g
15	29	木	牛乳 コーン クッキー	ごはん チンジャオロース 中華風きゅうり 春雨スープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ（バター）	米 油 上白糖 ごま油 片栗粉 三温糖 春雨 ホットケーキ粉 バター	豚もも肉 牛乳	たけのこ 赤パプリカ ビーマン きゅうり 人参 なら オレンジ	508kcal	18.2g	1.6g
	30	金	牛乳 リッツ	ごはん チキンカツ コロコロサラダ ウィンナースープ パナナ	牛乳 ぐるぐるパイ （ブルーベリー）	米 マヨドレ パン粉 油 パイ生地 グラニュー糖	鶏むね肉 チーズ ウィンナー 牛乳	にんにく 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ パナナ ブルーベリージャム	553kcal	21.3g	1.3g
17	31	土	牛乳 せんべい	豚丼 きゅうりの磯辺和え みそ汁（しめじ） オレンジ	牛乳 大学芋	米 油 白滝 上白糖 さつま芋	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし きざみのり ほうれん草 しめじ オレンジ	515kcal	17.7g	1.1g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・メロンを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。