

5月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 木	牛乳 せんべい	ごはん 鯉の味噌漬け かぼちゃのそぼろあんかけ ふわふわ汁	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも ・もでん粉・薄力粉・バター	・牛乳・さわら・ぶた・ひき肉・卵・脱脂粉乳・ぶたもも・脂肪なし・はんぺん・木綿豆腐・かつお	・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう
2 金	ヨーグルト	ごはん アスパラガスのかき揚げ ブロッコリーサラダ 若竹汁	牛乳 こいのぼりずし チーズ	・精白米・薄力粉・調合油・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・牛乳・わかめ・かつお節・油揚げ・焼き竹輪・プロセスチーズ	・アスパラガス・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・スイートコーン・たけのこ・きゅうり
7 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ひじきサラダ 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 ドロップボール	・精白米・調合油・上白糖・さつま芋 ・も・ふ・薄力粉・バター	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・プロセスチーズ・ほしひじき・かたくちいわし・牛乳・脱脂粉乳・卵	・たまねぎ・スイートコーン・にんじん
8 木	牛乳 せんべい	ごはん かじきまぐろの角煮 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱 人参)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいも	・牛乳・めかじき・かたくちいわし	・しょうが・キャベツ・にんじん・パイナップル・たまねぎ
9 金	ヨーグルト	ごはん ポークカレー 豆サラダ(ドレッシング) オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・ごま油・コッペパン	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・だいず・ほしひじき・まぐろ・牛乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・こまつな・バレンシアオレンジ
10 土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りょうとうもろやし・バレンシアオレンジ
12 月	牛乳 ビスケット	ごはん スタミナ焼肉 大根とツナのサラダ 卵スープ(ねぎ 青菜)	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・ごま・調合油・じゃがいも ・もでん粉・上白糖	・牛乳・ぶたかたろース・脂肪なし・まぐろ・卵・かつお・寒天	・にら・にんじん・たまねぎ・だいこん・スイートコーン・ねぎ・ほうれんそう・りんご濃縮還元ジュース
13 火	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 ごま酢和え(切干大根 青梗菜) のっぺい汁	牛乳 ジョロフライス 「ガーナ共和国」 チーズ	・精白米・上白糖・ごま・じゃがいも ・も・調合油	・まさば・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・牛乳・にわとり・プロセスチーズ・ヨーグルト	・しょうが・切干だいこん・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・トマト・たまねぎ・スイートコーン・青ピーマン
14 水	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉焼き 春野菜のソテー ミルクスープ	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・じゃがいも ・上白糖	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・きやえんどう・こまつな・もも・パイナップル
15 木	牛乳 ビスケット	ごはん 五目うま煮 そら豆 味噌汁(きやべつ かぶ)	牛乳 きつねうどん	・精白米・じゃがいも・板こんにやく・調合油・上白糖・干しうどん	・牛乳・にわとり・凍り豆腐・かたくちいわし・油揚げ・かつお	・にんじん・乾しいたけ・そらまめ・キャベツ・かぶ・ほうれんそう・ねぎ
16 金	ヨーグルト	ごはん 一口かつ ひき菜炒り ざくざく 郷土料理の日「福島県」	牛乳 ツナごはん	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・上白糖・さといも・板こんにやく・ごま	・ヨーグルト・ぶたかたろース脂肪なし・卵・油揚げ・にわとり・木綿豆腐・かつお・牛乳・まぐろ	・だいこん・にんじん・乾しいたけ・ごぼう
19 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ポテトのフレンチサラダ かぼちゃスープ	牛乳 さつまいもフライ	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも ・さつまいも	・牛乳・にわとり・かつお	・たまねぎ・レモン・にんじん・きゅうり・かぼちゃ
20 火	牛乳 せんべい	ごはん 卵焼き ワカメサラダ 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 チャーハン風 混ぜご飯 チーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖・調合油・さつまいも・ふ	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・わかめ・プロセスチーズ・かたくちいわし	・にんじん・ねぎ・きゅうり・トマト・たまねぎ・青ピーマン
21 水	ヨーグルト	ごはん ホイコーロー 中華風和え物 スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 おからドーナツ	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいも ・もでん粉・はるさめ・ごま油・薄力粉・ごま	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・卵・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・牛乳・調製豆乳・おから	・キャベツ・にんじん・青ピーマン・ねぎ・にんにく・きゅうり
22 木	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の南部焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ふわふわ汁	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・上白糖・ごま・調合油・じゃがいも ・もでん粉・コッペパン・バター	・牛乳・しろさけ・ぶた・ひき肉・ぶたもも・脂肪なし・はんぺん・卵・木綿豆腐・かつお・きな粉	・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 たけのご飯 豚肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬け スープ(コーン アスパラ もやし) メロン	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット
--	--

平均 栄養量	3歳未満児	男 508KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
	(基準)	女 508KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児	男 596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
	(基準)	女 596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)

令和 7年 4月 14日 作成

5月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
23 金	牛乳 クラッカー	たけのご飯 豚肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬 スープ (コーン アスパラ もやし) メロン	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・調合油	・牛乳・油揚げ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし・卵・かつお・ヨーグルト	・たけのご・にんじん・乾しいたけ・さやえんどう・かぶ・スイートコーン・アスパラガス・りよくとうもやし・メロン
24 土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもやし・バレンシアオレンジ
26 月	牛乳 ビスケット	ごはん スタミナ焼肉 大根とツナのサラダ 卵スープ (ねぎ 青菜)	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・ごま・調合油・じゃがいもでん粉・上白糖	・牛乳・ぶたかたろース・脂肪なし・まぐろ・卵・かつお・寒天	・にら・にんじん・たまねぎ・だいこん・スイートコーン・ねぎ・ほうれんそう・りんご濃縮還元ジュース
27 火	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 ごま酢和え (切干大根 青梗菜) のっぺい汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・ごま・じゃがいも・調合油	・まさば・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・牛乳・ヨーグルト	・しょうが・切干しいたけ・コン・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ
28 水	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉焼き 春野菜のソテー ミルクスープ	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・じゃがいも・上白糖	・にわとり・卵・脱脂粉乳・牛乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・さやえんどう・こまつな・もも・パイナップル
29 木	牛乳 ビスケット	ごはん 五目うま煮 そら豆 味噌汁 (きゃべつ かぶ)	牛乳 きつねうどん	・精白米・じゃがいも・板こんにゃく・調合油・上白糖・干しうどん	・牛乳・にわとり・凍り豆腐・たくちいわし・油揚げ・かつお	・にんじん・乾しいたけ・そらまめ・キャベツ・かぶ・ほうれんそう・ねぎ
30 金	ヨーグルト	ごはん ポークカレー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・ごま油	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・だいず・ほしひじき・まぐろ・牛乳・卵	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・こまつな・バレンシアオレンジ
31 土	チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲティ・無塩バター	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・バレンシアオレンジ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
たけのご飯	牛乳 クラッカー
豚肉の竜田揚げ	【午後おやつ】
かぶと人参の甘酢漬	飲むヨーグルト
スープ (コーン アスパラ もやし)	せんべい
メロン	鉄分強化ビスケット

平均 栄養量	3歳未満児	男	508KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
	(基準)	女	508KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児	男	596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
	(基準)	女	596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)

令和 7年 4月14日作成