

5月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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	コーンフレーク&牛乳	ごはん 卵焼き ワカメサラダ 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 お豆腐ドーナツ	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいも・上白糖・調合油・さ つまいも・ふ・米粉・白玉粉・グラ ニュー糖	・牛乳・卵・とりひき肉・わか め・かたくちいわし・豆腐・調製 豆乳	・にんじん・ねぎ・きゅうり・トマト
2 金	ヨーグルト	ごはん 鶏肉とアスパラのかき揚げ ほうれん草の磯和え 若竹汁	牛乳 こいのぼりずし	・精白米・薄力粉・調合油・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・あまの り・わかめ・かつお節・牛乳・油 揚げ・焼き竹輪・豆腐	・アスパラガス・にんじん・たまねぎ・ほ うれんそう・りょくとうもやし・たけのこ ・きゅうり
7 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきサラダ 卵とじ汁	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・マヨネーズ・コーンフレ ーク・上白糖・調合油・じゃがいも	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮な し・ほしひじき・卵・かつお	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ
8 木	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 豆サラダ 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・パ ター・薄力粉・上白糖・ごま油	・にわとり・脱脂粉乳・だいず・ ほしひじき・まぐろ・牛乳・卵 ・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・にんにく ・しょうが・いちご・こまつな・パ レンシアオレンジ
9 金	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 ごま酢あえ(切り干し 青梗菜) けんちん汁	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・上白糖・ごま・調合油・ コッペパン・バター	・ヨーグルト・まきば・木綿豆腐 ・油揚げ・かつお節・牛乳・きな 粉	・しょうが・切干しいんご・チンゲンサ イ・にんじん・ねぎ・だいこん
10 土	お茶 チーズ	豚肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りょくとうも やし・バナナ
12 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん スタミナ焼肉 大根とツナのサラダ かぼちゃスープ	牛乳 りんごゼリー せんべい	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・ごま・調合油・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ま ぐる・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・かぼちゃ・りんご濃縮選 元ジュース
13 火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉と高野豆腐と野菜の煮物 そら豆 味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	牛乳 世界のおやつ ガーナ ジョロフライス チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・ 上白糖	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・凍 り豆腐・木綿豆腐・油揚げ・かた くちいわし・にわとり・プロセス チーズ	・にんじん・乾しいたけ・そらまめ・こ まつな・トマト・たまねぎ・スイートコー ン・青ピーマン
14 水	ヨーグルト	ごはん さわらのみそ焼き 磯煮 吉野汁	牛乳 きつねうどん	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いもでん粉・干しうどん	・ヨーグルト・さわら・ほしひじ き・だいず・油揚げ・かつお節・ 木綿豆腐・かつお・牛乳・ にわとり	・にんじん・ごぼう・たまねぎ・ほうれん そう・ねぎ
15 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん ハンバーグ 春野菜のソテイ ミルクスープ	牛乳 米粉の味噌入り蒸しパン	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいもでん粉・調合油・じゃ がいも・米粉・上白糖	・牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・調製豆乳	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやえ んどう・こまつな
16 金	ヨーグルト	福島県の料理の日 ごはん ソースかつ ひき菜炒り ざくざく	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 ・ごま	・ヨーグルト・ぶた・卵・油揚げ ・にわとり・木綿豆腐・かつお節 ・牛乳・まぐる	・だいこん・にんじん・乾しいたけ・ごぼう
17 土	お茶 チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・無塩パ 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・バナ ナ
19 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(大根 小松菜)	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・上白糖・調合油・マカロニ・スパ ゲッティ	・牛乳・にわとり・かたくちいわ し・ヨーグルト	・たまねぎ・レモン・にんじん・キャベツ ・きゅうり・だいこん・こまつな・もも缶 ・パイナップル缶
20 火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 豆サラダ 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・パ ター・薄力粉・上白糖・ごま油	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・だ いず・ほしひじき・まぐる・卵 ・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・にんにく ・しょうが・いちごジャム・こまつな ・パレンシアオレンジ
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 ふかしいも	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いもでん粉・はるさめ・ごま油・さ つまいも	・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	・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	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鮭の南部焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 焼きビーフン	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・上白糖・ごま・調合油・じゃがい もでん粉・じゃがいも ・ビーフン・ごま油	・牛乳・しろさけ・とり・ひき肉 ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐 ・かつお・にわとり	・かぼちゃ・にんじん・だいこん・ねぎ・ キャベツ・青ピーマン・りょくとうもやし

お誕生会

〔昼食〕	〔午前おやつ〕
たけのご飯	牛乳 せんべい
豚肉の竜田揚げ	〔午後おやつ〕
かぶと人参の甘酢	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	ビスケット

※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。

平均 栄養量	3歳未満児	男	514KCal (463KCal)	蛋白質	20.9g (19.1g)
	(基準)	女	514KCal (463KCal)		20.9g (19.1g)
	3歳以上児	男	606KCal (562KCal)		24.1g (23.7g)
	(基準)	女	606KCal (562KCal)		24.1g (23.7g)

5月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熟と力に 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 せんべい	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 ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油	・油揚げ・かつお節・ぶたもも・ 脂肪なし・卵・かつお・ヨーグル ト・牛乳	・たけのこ・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
26 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん スタミナ焼肉 大根とツナのサラダ かぼちゃスープ	牛乳 りんごゼリー せんべい	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・ごま・調合油・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ま ぐろ 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・りんご濃縮還元ジュース ・かぼちゃ
27 火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉と高野豆腐と野菜の煮物 そら豆 味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	牛乳 チャーハン風まぜごはん チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・ 上白糖	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・凍 り豆腐・木綿豆腐・油揚げ・かた くちいわし・とりひき肉・プロ セスチーズ	・にんじん・そらまめ ・こまつな・たまねぎ・青ピーマン
28 水	ヨーグルト	ごはん 卵焼き ワカメサラダ 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 きつねうどん	・精白米・じゃがいも・上白糖・調 合油・さつまいも・ふ・干しうどん	・卵・とりひき肉・わかめ・か たくちいわし・牛乳・にわとり 油揚げ・かつお節・ヨーグルト	・にんじん・ねぎ・きゅうり・トマト・ほ うれんそう
29 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん ハンバーグ 春野菜のソテイ ミルクスープ	牛乳 米粉のバナナケーキ	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいもでん粉・調合油・じゃ がいも・米粉・とうもろこしでん粉 ・上白糖	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・脱 脂粉乳・ぶたひき肉	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやえ んどう・こまつな・バナナ
30 金	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 ごま酢あえ(切り干し 青梗菜) けんちん汁	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・上白糖・ごま・調合油・ コッペパン・バター	・ヨーグルト・まさば・木綿豆腐 ・油揚げ・かつお節・牛乳・きな 粉	・しょうが・切干しだいこん・チンゲンサ イ・にんじん・ねぎ・だいこん
31 土	お茶 チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・無塩パ 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・バナ ナ

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 スープ(コーン アスパラ もやし) メロン	【午前おやつ】 牛乳 せんべい 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット	平均	3歳未満児 男 514KCal (463KCal)	蛋白質	20.9g (19.1g)
		栄養量	(基準) 女 514KCal (463KCal)		20.9g (19.1g)
			3歳以上児 男 606KCal (562KCal)		24.1g (23.7g)
			(基準) 女 606KCal (562KCal)		24.1g (23.7g)