





# 5月予定献立表

令和7年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	木		牛乳	豚肉と大豆の中華煮 マカロニサラダ かぼちゃ煮 味噌汁	さつまいも蒸しパン	未 以 524 589	16.5 17.8	10.2 9	240 190	1.7 2.1	豚肉・大豆 ハム	ごま油・マカロニ マヨネーズ	たけのこ・にんじん・しいたけ・たまねぎ・ねぎ・チンゲン菜 しょうが・きゅうり・かぼちゃ・万能ねぎ・はくさい・ごぼう
2	金		牛乳	ミートボールトマト煮 もやしナムル バナナ 味噌汁	五平もち	未 以 551 589	18.9 20.7	7.9 6	177 111	1.7 2.1	豚ひき肉 油揚げ	パン粉・片栗粉 ごま油	にんじん・たまねぎ・にんにく・もやし・コーン ほうれん草・バナナ・えのき・だいこん
3	土			建国記念日									
4	日			みどりの日									
5	月			こどもの日									
6	火			振替休日									
7	水		牛乳	白身魚フライ 花野菜サラダ グレープフルーツ 味噌汁	菜飯おにぎり	未 以 499 557	14.4 14.8	10.4 9	136 60	1.5 1.9	たら	パン粉・ふ 片栗粉	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・きゅうり グレープフルーツ・葉だいこん・わかめ
8	木	身体測定	牛乳	ポークカレー ツナサラダ オレンジ 牛乳	マカロニあべかわ	未 以 442 486	13.6 13.7	12.7 12.3	207 149	1.6 1.9	豚肉・ツナ 牛乳	じゃがいも	にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり コーン・オレンジ
9	金		牛乳	チキンピカタ イタリアンサラダ ひじき煮 味噌汁	スイスロール	未 以 467 517	17.7 18.9	17 17.4	138 63	1.2 1.5	鶏肉・大豆 さつま揚げ・卵	小麦粉 大豆	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・コーン・ひじき キャベツ・たまねぎ・もやし
10	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 52	0.9 1.2			バナナ 
11	日												
12	月		牛乳	野菜肉みそ 海藻サラダ 金平ごぼう 味噌汁	いちごヨーグルト 蒸しパン	未 以 415 452	15.9 16.8	8.7 7.3	190 127	1.7 2.1	豚ひき肉 鶏ひき肉	ごま油・片栗粉 さといも	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・海藻・コーン ブロッコリー・ごぼう・ほうれん草・しめじ
13	火	ピクニック うめA	牛乳	鶏の香味焼き もやしサラダ 刻み昆布煮 味噌汁	生クリームクッキー	未 以 419 469	12.7 13	14.7 15.8	163 94	1.8 2.1	鶏肉・油揚げ 卵・さつま揚げ・豆腐	ごま油 ごま	にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん こんぶ・だいこん・にら
14	水	避難訓練 子育て試食会	牛乳	さばの生姜煮 五目ごま炒め オレンジ 味噌汁	きなこトースト	未 以 539 589	25.3 30.9	12.7 12	324 321	2 2.3	さば 豚肉	片栗粉・ごま はるさめ	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲン菜 オレンジ・えのき・こまつな・たまねぎ
15	木	ピクニック うめB	牛乳	麻婆豆腐 ビーフンソテー バナナ 味噌汁	甘食パン	未 以 519 582	14.5 15.3	15 14.8	214 157	1.2 1.3	豆腐・さつま揚げ 豚ひき肉	ごま油・片栗粉 ふ・ビーフン	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく ピーマン・バナナ・もやし・チンゲン菜
16	金		牛乳	カレー肉じゃが フレンチサラダ 切干大根煮 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 522 586	13.4 13.6	10 8.7	179 113	1.4 1.8	豚肉 油揚げ	じゃがいも・しらたき マヨネーズ・ごま	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・はくさい・もずく カリフラワー・コーン・だいこん・しいたけ・なめこ
17	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 52	0.9 1.2			バナナ
18	日												
19	月		牛乳	豆腐のつくね焼き 鉄分サラダ バナナ 味噌汁	そぼろおにぎり	未 以 486 541	18 19.3	11.1 10	183 119	1.5 1.7	豆腐・チーズ 鶏ひき肉・ハム	パン粉 ふ	たまねぎ・にんじん・ひじき・ほうれん草・ごぼう チンゲン菜・バナナ
20	火	交通安全教室	牛乳	ドライカレー グリーンサラダ 粉ふき芋 味噌汁	フルーチェ 煎餅	未 以 395 427	14.9 15.6	8.8 7.1	157 86	1.5 1.7	豚ひき肉 油揚げ	じゃがいも	ピーマン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり カリフラワー・ブロッコリー・パセリ・なめこ・はくさい
21	水	おやつ試食会 うめA	牛乳	ブルコギ パスタサラダ がんもの煮物 味噌汁	ちんすこう	未 以 500 558	18.5 19.9	17.5 18.1	170 103	1.8 2.2	豚肉 がんも	ごま パスタ	たまねぎ・にんじん・万能ねぎ・にんにく・きゅうり コーン・えのき・わかめ・ほうれん草
22	木	おやつ試食会 うめB	牛乳	さわらのごま味噌焼き シーザーサラダ れんこん金平 味噌汁	きなこ揚げパン	未 以 506 589	18 19.2	22.5 24.1	167 99	1.9 2.4	さわら・ベーコン 豚ひき肉	ごま ごま油	キャベツ・コーン・きゅうり・れんこん・にんじん だいこん・にら・こまつな
23	金	子育て試食会	牛乳	油淋鶏 ブロッコリーサラダ オレンジ 味噌汁	ヨーグルトトースト	未 以 507 567	16.4 17.5	16.8 17.2	137 62	1.9 2.2	鶏肉・ツナ	片栗粉・ごま油 さといも	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・コーン しめじ・たまねぎ
24	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 52	0.9 1.2			バナナ
25	日												
26	月		牛乳	たらの甘酢あん バンサンスー 厚揚げ煮 味噌汁	マヨシュガートースト	未 以 438 517	14.9 16.4	10.9 9.7	158 88	2 2.2	たら・卵 生揚げ	片栗粉・ごま油 はるさめ・ごま	きゅうり・にんじん・わかめ・なめこ・葉だいこん
27	火		牛乳	豚肉のスタミナ炒め さつまいもサラダ オレンジ 味噌汁	カレー風味おにぎり	未 以 510 571	18.6 19.7	11.2 10	205 146	1.4 1.6	豚肉・チーズ 豆腐	さつまいも・ごま マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・もやし・にら・しょうが・にんにく コーン・きゅうり・オレンジ・チンゲン菜・はくさい
28	水	おやつ試食会 きくA	牛乳	鶏肉のパン粉焼き 韓国風サラダ 高野豆腐のカレー煮 味噌汁	ジャムサンド	未 以 505 564	19.2 20.7	15.5 15.5	140 65	1.9 2.1	鶏肉・高野豆腐 豚ひき肉	パン粉・片栗粉 マヨネーズ	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり・コーン のり・たまねぎ・チンゲン菜・だいこん・万能ねぎ・もずく
29	木	おやつ支局会 きくB	牛乳	豚丼風煮 ジャーマンポテト 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	豆腐ドーナツ	未 以 495 516	12.3 15.9	13.2 13.3	179 117	2 2.2	豚肉 ウインナー	しらたき・ごま油 じゃがいも・ふ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ・たまねぎ ピーマン・きゅうり・こんぶ・えのき・こまつな
30	金		牛乳	びっくりソーセイ煮 栄養納豆 グレープフルーツ 味噌汁	メープルマフィン	未 以 395 516	12 15.9	12.6 12.4	172 108	1.6 1.9	納豆・豚ひき肉 ウインナー・油揚げ	じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく グレープフルーツ・しめじ・キャベツ
31	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 52	0.9 1.2			バナナ


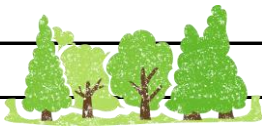





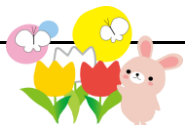
\* 材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

# 5月予定献立表

令和7年度

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	木		おかゆ	味噌汁 かぼちゃの煮物	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	蒸しパン	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・はくさい
2	金		おかゆ	味噌汁 だいこんの煮物 パナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ(みそ)	にんじん・たまねぎ・ほうれん草・かぼちゃ・バナナ
3	土			建国記念日							
4	日			みどりの日							
5	月			こどもの日							
6	火			振替休日							
7	水		おかゆ	味噌汁 さつまいもの煮物	たら	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ(おかか・しょうゆ)	ブロッコリー・にんじん・さつまいも・こまつな
8	木	身体測定	おかゆ	味噌汁 じゃがいもの煮物 オレンジ	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	マカロニ煮	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・オレンジ
9	金		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーの煮物	たら	120	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・さといも
10	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
11	日										
12	月		おかゆ	味噌汁 ほうれん草の煮物	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	蒸しパン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ほうれん草
13	火	ピクニックうめA	おかゆ	味噌汁 かぼちゃの煮物	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・だいこん・たまねぎ・かぼちゃ
14	水	避難訓練 子育て試食会	おかゆ	味噌汁 キャベツの煮物 オレンジ	たら	122	2.1	0.1	0.1	食パン	にんじん・キャベツ・こまつな・たまねぎ・オレンジ
15	木	ピクニックうめB	おかゆ	味噌汁 チンゲン菜の煮物	豆腐	121	2.2	0.1	0.1	ブロッコリー煮	チンゲン菜・たまねぎ・にんじん・さつまいも
16	金		おかゆ	味噌汁 じゃがいもの煮物	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ(みそ)	にんじん・じゃがいも・ブロッコリー・はくさい
17	土		パンがゆ	バナナ		122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
18	日										
19	月		おかゆ	味噌汁 さといもの煮物 パナナ	豆腐	120	2	0.1	0.1	おかゆ(おかか・しょうゆ)	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・さといも・バナナ
20	火	交通安全教室	おかゆ	味噌汁 はくさいの煮物	たら	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	キャベツ・はくさい・じゃがいも・にんじん
21	水	おやつ試食会 うめA	おかゆ	味噌汁 ブロッコリーの煮物	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	さつまいも煮	ほうれん草・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー
22	木	おやつ試食会 うめB	おかゆ	味噌汁 こまつなの煮物	たら	121	2.2	0.1	0.1	さといも煮	こまつな・だいこん・キャベツ・にんじん
23	金	子育て試食会	おかゆ	味噌汁 たまねぎの煮物 オレンジ	鶏ささみ	120	2.1	0.1	0.1	食パン	ブロッコリー・にんじん・さといも・たまねぎ・オレンジ
24	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
25	日										
26	月		おかゆ	味噌汁 さつまいもの煮物	たら	122	2.1	0.1	0.1	食パン	にんじん・こまつな・たまねぎ・さつまいも
27	火		おかゆ	味噌汁 はくさいの煮物 オレンジ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ(にんじん・しょうゆ)	さつまいも・たまねぎ・にんじん・はくさい・オレンジ
28	水	おやつ試食会 きくA	おかゆ	味噌汁 だいこんの煮物 パナナ	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・だいこん
29	木	おやつ支局会 きくB	おかゆ	味噌汁 じゃがいもの煮物	たら	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	こまつな・じゃがいも・にんじん・たまねぎ
30	金		おかゆ	味噌汁 キャベツの煮物	納豆	121	2.2	0.1	0.1	ブロッコリー煮	キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも
31	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ



\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。