



令和7年5月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日		2日		3日
午前おやつ	クラッカー 麦茶		ぼたぼた焼き 麦茶 ☆こどもの日メニュー☆		
昼食	ごはん 鶏肉のうまだれ焼き ちくわと小松菜のお浸し (ちくわ、小松菜、人参) もやしのみそ汁 (もやし、油揚げ、きぬさや) りんご		鯉のぼりオムライス (ひき肉、玉ねぎ、人参、卵) ハンバーグ ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) 麦茶 こどもの日ゼリー		
午後おやつ	◎クッキー 牛乳 エネルギー：424kcal 脂質：15.7g たんばく質：16.1g 塩分：1.3g		◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：532kcal 脂質：20.4g たんばく質：17.9g 塩分：2.2g		
日付	5日	6日	7日	8日	9日
午前おやつ			ビスケット 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶	りんごジュース
昼食			ごはん キーマカレー (ひき肉、ピーマン、玉ねぎ、人参) ブロッコリーサラダ (ハム、ブロッコリー、キャベツ、コーン) みかんヨーグルト (ヨーグルト、みかん) 麦茶	ごはん 鶏肉の甘酢あん チンゲン菜のさっぱり和え (かまぼこ、きゅうり、チンゲン菜) みそ汁 (切干大根、人参、しいたけ) バナナ	ごはん 豚肉のカラフル炒め (豚肉、黄・赤パプリカ、玉ねぎ) 海藻サラダ (海藻、人参、きゅうり) なめこのみそ汁 (豆腐、なめこ、ねぎ) オレンジ
午後おやつ			たこ焼き 麦茶 エネルギー：404kcal 脂質：10.8g たんばく質：11.3g 塩分：1.2g	◎さつまいもスティック 牛乳 エネルギー：451kcal 脂質：16.5g たんばく質：11.6g 塩分：1.4g	◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー：404kcal 脂質：12.25g たんばく質：13.1g 塩分：1.2g
日付	12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ	星たべよ 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶	ビスコ 牛乳	ぼりんこ 麦茶	ヨーグルト
昼食	ごはん シューマイ ビーフンソテー (ビーフン、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) みそ汁 (小松菜、きぬさや、高野豆腐) フルーチェ	ごはん アジのみそマヨネーズ焼き 油揚げと大根の和え物 (油揚げ、大根、ひじき、人参) すまし汁 (しいたけ、たけのこ、ほうれん草) 手作りゼリー	わかめおにぎり 鶏肉の塩こうじ焼き ちくわとほうれん草の和え物 (ちくわ、ほうれん草、もやし) みそ汁 (仙台鮓、わかめ、豆腐) バナナ	ごはん チーズオムレツ (卵、玉ねぎ、人参、チーズ) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、ツナ、コーン) アスパラスープ (ウィンナー、キャベツ、人参、アスパラ) パイナップル	ごはん 肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん) のり納豆 みそ汁 (もやし、小松菜、えのき) オレンジ
午後おやつ	◎マシュマロブレック 牛乳 エネルギー：428kcal 脂質：12.8g たんばく質：12.7g 塩分：1.5g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：443kcal 脂質：12.6g たんばく質：14.7g 塩分：1.4g	大阪風お好み焼き 麦茶 エネルギー：437kcal 脂質：14.2g たんばく質：14.7g 塩分：2.2g	◎きなこと蒸しパン 牛乳 エネルギー：575kcal 脂質：20.5g たんばく質：11.5g 塩分：1.9g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：449kcal 脂質：12.7g たんばく質：16.4g 塩分：1.1g
日付	19日	20日	21日	22日	23日
午前おやつ	ビスケット 牛乳	りんごやさしいジュース	ぼたぼた焼き 麦茶	ビスコ 牛乳	ジョア
昼食	ごはん さわらの照り焼き ブロッコリーのおかか和え (ちくわ、ブロッコリー、人参) みそ汁 (鮓、玉ねぎ、きぬさや) バナナ	ごはん 豚肉のブルコギ (豚肉、玉ねぎ、赤パプリカ、ニラ) チンゲン菜ともやしのナムル (チンゲン菜、もやし、人参) 中華スープ (豆腐、白菜、しめじ) いちごの豆乳パバロア	ごはん 焼き鳥風 (鶏肉、ねぎ) ツナとキャベツの和え物 (ツナ、キャベツ、コーン) みそ汁 (わかめ、里芋、ねぎ) りんご	ツナサンド (パン、ツナ、玉ねぎ、きゅうり) ホットドック (パン、ウィンナー) フライドポテト ポトフ風スープ (白菜、大根、人参、グリーンピース) オレンジ	ごはん 鶏肉のごま焼き 春野菜サラダ (人参、スナップエンドウ、キャベツ) 豚汁 (豚肉、じゃがいも、人参、大根、ねぎ) 手作りゼリー
午後おやつ	◎じゃこトースト 麦茶 エネルギー：416kcal 脂質：11.3g たんばく質：18.9g 塩分：1.8g	◎お餅ラスク 牛乳 エネルギー：435kcal 脂質：14.7g たんばく質：13.5g 塩分：1.1g	◎ドーナッツ 牛乳 エネルギー：544kcal 脂質：24.6g たんばく質：15.1g 塩分：1.8g	◎だけのこごはん 麦茶 エネルギー：529kcal 脂質：18.5g たんばく質：22.3g 塩分：1.3g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：411kcal 脂質：13.5g たんばく質：16.4g 塩分：1.7g
日付	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	ヨーグルト	ぼりんこ 麦茶	りんごジュース	カルシウムせんべい 麦茶	クラッカー 麦茶
昼食	ごはん 甘辛ミートボール 切干大根のマヨサラダ (ひじき、切干大根、小松菜) みそ汁 (油揚げ、えのき、キャベツ) オレンジ	ごはん 野菜コロッケ 人参のマリネサラダ (人参、白菜、きゅうり) コンスープ (ベーコン、コーン、玉ねぎ) りんご	焼きそば (中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) ナゲット わかたまスープ (卵、わかめ、ねぎ) 手作りゼリー	ごはん 鶏肉の味噌デミソース たけのこの煮物 (たけのこ、油揚げ、人参、いんげん、しいたけ) みそ汁 (鮓、大根、ほうれん草) パイナップル	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 (厚揚げ、ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ) もやしの和え物 (もやし、コーン、チンゲン菜) 中華スープ (白菜、しめじ、ねぎ) バナナ
午後おやつ	◎おさつまフィン 牛乳 エネルギー：494kcal 脂質：15.0g たんばく質：16.8g 塩分：1.3g	◎きなことスノーボール 牛乳 エネルギー：589kcal 脂質：21.2g たんばく質：13.2g 塩分：1.9g	おほかおにぎり 麦茶 エネルギー：488kcal 脂質：17.4g たんばく質：13.2g 塩分：1.6g	◎じゃがお焼き 麦茶 エネルギー：400kcal 脂質：10.4g たんばく質：13.6g 塩分：1.8g	星たべよ 牛乳 エネルギー：373kcal 脂質：12.1g たんばく質：10.6g 塩分：1.1g

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんばく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんばく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給食栄養目標値です。栄養価はごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。