



令和7年5月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付			1日	2日	3日	
昼食	◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 2日、14日、22日、28日			☆こどもの日メニュー☆ 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: 511kcal 脂質: 18.6g たんぱく質: 19.9g 塩分: 1.3g	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー: 543kcal 脂質: 24.9g たんぱく質: 21.9g 塩分: 1.8g		
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食			キーマカレー (ひき肉、ピーマン、玉ねぎ、人参) フロッコリーサラダ (ハム、フロッコリー、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	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	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	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え (ほうれん草、キャベツ、人参) 春雨スープ (春雨、いんげん、玉ねぎ) フルーツ
午後おやつ			たご焼き 麦茶 エネルギー: 428kcal 脂質: 12.9g たんぱく質: 14.1g 塩分: 1.4g	◎さつまいもスティック 牛乳 エネルギー: 505kcal 脂質: 14.5g たんぱく質: 17.9g 塩分: 1.5g	◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー: 475kcal 脂質: 14.5g たんぱく質: 16.0g 塩分: 1.7g	せんべい 牛乳 エネルギー: 467kcal 脂質: 14.2g たんぱく質: 18.4g 塩分: 1.5g
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	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	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 (仙台巻、わかめ、豆腐) バナナ	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	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	豆腐チャンプル (豚肉、豆腐、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、しめじ) かぼちゃの煮物 みそ汁 (油揚げ、ねぎ、切干大根) ゼリー
午後おやつ	◎マシュマロブレック 牛乳 エネルギー: 509kcal 脂質: 14.8g たんぱく質: 15.9g 塩分: 1.5g	◎こまクッキー 牛乳 エネルギー: 494kcal 脂質: 15.8g たんぱく質: 18.0g 塩分: 1.3g	大阪風お好み焼き 麦茶 エネルギー: 351kcal 脂質: 11.5g たんぱく質: 17.8g 塩分: 2.5g	◎きなこ蒸しパン 牛乳 エネルギー: 575kcal 脂質: 20.5g たんぱく質: 11.5g 塩分: 1.9g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー: 485kcal 脂質: 14.6g たんぱく質: 17.3g 塩分: 1.2g	せんべい 牛乳 エネルギー: 455kcal 脂質: 10.3g たんぱく質: 15.1g 塩分: 1.5g
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	さわらの照り焼き フロッコリーのおかか和え (ちくわ、フロッコリー、人参) みそ汁 (筈、玉ねぎ、きぬさや) バナナ	豚肉のフルコキ (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/ババロア	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 ホトフ風スープ (白菜、大根、人参、グリーンピース) オレンジ	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	すき焼き風 (豆腐、豚肉、人参、白菜、しいたけ) ちくわの磯辺揚げ みそ汁 (高野豆腐、玉ねぎ、ほうれん草) フルーツ
午後おやつ	◎じゃこトースト 麦茶 エネルギー: 430kcal 脂質: 9.7g たんぱく質: 20.0g 塩分: 1.9g	◎お昼ラスク 牛乳 エネルギー: 479kcal 脂質: 9.7g たんぱく質: 20.0g 塩分: 1.3g	◎ドーナッツ 牛乳 エネルギー: 515kcal 脂質: 17.8g たんぱく質: 20.1g 塩分: 1.6g	◎たけのこごはん 麦茶 エネルギー: 556kcal 脂質: 24.4g たんぱく質: 14.9g 塩分: 2.0g	◎しっとりバナナケーキ 牛乳 エネルギー: 577kcal 脂質: 23.0g たんぱく質: 21.7g 塩分: 1.5g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー: 490kcal 脂質: 15.8g たんぱく質: 17.6g 塩分: 2.1g
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	甘辛ミートボール 切干大根のマヨネーズ (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	野菜コロッケ 人参のマリネサラダ (人参、白菜、きゅうり) コーンスープ (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	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 (筈、大根、ほうれん草) パイナップル	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	鶏肉のねぎ醤油だれ (鶏肉、ねぎ) フロッコリーの塩昆布和え (ツナ、フロッコリー) やさしいスープ (人参、玉ねぎ、しいたけ) フルーツ
午後おやつ	◎おさつまフィン 牛乳 エネルギー: 538kcal 脂質: 17.6g たんぱく質: 17.3g 塩分: 1.3g	◎きなこスノーボール 牛乳 エネルギー: 589kcal 脂質: 21.2g たんぱく質: 13.2g 塩分: 1.9g	おかかおにぎり 麦茶 エネルギー: 513kcal 脂質: 10.6g たんぱく質: 15.0g 塩分: 1.9g	◎じゃがお焼き 麦茶 エネルギー: 446kcal 脂質: 12.8g たんぱく質: 15.0g 塩分: 1.9g	おからの寒からんどう 牛乳 エネルギー: 438kcal 脂質: 13.9g たんぱく質: 13.0g 塩分: 1.9g	せんべい 牛乳 エネルギー: 485kcal 脂質: 13.7g たんぱく質: 20.5g 塩分: 1.5g

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) たんぱく質 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) たんぱく質 21.1g (24.4) 脂質 16.8g (15.9) 塩分 1.5g (1.5)
 ※ () 内は給食調理量です。栄養価にごはんも含まれています。

※献立により一部変更する場合があります。