

# 令和7年5月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
01 木	ごはん,鯖の生姜煮,ごま和え,味噌汁	米(55g),/さば(1切れ60g),しょうが(1g),砂糖(3g),しょうゆ(3g),酒(1g),/キャベツ(25g),きゅうり(20g),にんじん(7g),酢(2g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),すりごま(1g),/たまねぎ(20g),わかめ(0.3g),薄揚げ(5g),煮干し(3g),みそ(10g),/牛乳(120g),/柏餅(5歳児):カープゼリー(1~4歳児):カープゼリー(1~4歳児),/揚げせんべい	牛乳120,柏餅(5歳児クラス):カープゼリー(1~4歳児クラス),揚げせんべい
02 金	ごはん,豚肉の桑焼き,にんじんしりしり,揚げと野菜のすまし汁	米(55g),/豚肉(1枚50g)(50g),酒(2g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),/にんじん(40g),ツナ缶・油なし(20g),ごま油(2g),酒(2g),しょうゆ(2g),/薄揚げ(5g),青ねぎ(3g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),煮干し(3g),しょうゆ(4g),食塩(0.2g),/牛乳(120g),/りんご,/芋けんぴ	牛乳120,りんご,芋けんぴ
07 水	ごはん,五目大豆煮,味噌汁	米(55g),/だいず(ゆで)(45g),豚肉(20g),糸こんにゃく(10g),にんじん(20g),ごぼう(10g),干しいたけ(1g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),煮干し(1g),/キャベツ(20g),わかめ(0.3g),たまねぎ(20g),煮干し(3g),みそ(10g),/牛乳(120g),/プリン(乳なし,卵なし),/えびちび	牛乳120,プリン(乳なし,卵なし),えびちび
08 木	ごはん,肉みそ(丼),春雨のすまし汁	米(60g),/豚ひき肉(60g),しょうが(1g),たまねぎ(30g),赤ピーマン(10g),ピーマン(10g),しめじ(12g),油(1g),赤みそ(4g),酒(2g),砂糖(3g),しょうゆ(2g),/はるさめ(5g),たまねぎ(10g),にんじん(10g),青ねぎ(3g),わかめ(0.3g),煮干し(3g),食塩(0g),しょうゆ(3g),/牛乳(120g),/薄焼きサラダ,/米粉(20g),ベーキングパウダー(1g),かぼちゃ(15g),成分無調整豆乳(25g),レモン(1g),砂糖(6g),サラダ油(8g)	牛乳120,薄焼きサラダ,マドレーヌ
09 金	ごはん,魚の野菜あんかけ,豆腐の味噌汁	米(55g),/たら(60g),片栗粉(5g),油(4g),たまねぎ(20g),にんじん(8g),三度豆(5g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),片栗粉(1g),/木綿豆腐(35g),キャベツ(15g),青ねぎ(3g),みそ(10g),煮干し(3g),/牛乳(120g),/バナナ,/ぱりんこ	牛乳120,バナナ,ぱりんこ
10 土	ごはん(ふりかけ),五目うどん	米(40g),/ふりかけ,茹でうどん(100g),鶏肉(25g),たまねぎ(30g),にんじん(15g),干しいたけ(1g),青ねぎ(3g),しょうゆ(4g),食塩(0.2g),みりん(1g),昆布(1g),かつお節(2g),/ゼリー,/ソフトサラダ	牛乳120,ゼリー,ソフトサラダ
12 月	ごはん,カレー,和風サラダ	米(60g),/牛肉(35g),じゃがいも(50g),にんじん(25g),たまねぎ(30g),油(1g),カレールウ(14g),/わかめ(0.3g),にんじん(15g),キャベツ(30g),きゅうり(10g),すりごま(1g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),/牛乳(120g),/ヨーグルト,/えびちび	牛乳120,ヨーグルト,えびちび
13 火	ごはん,白身魚フライ,茹でキャベツ,玉葱の味噌汁	米(55g),/白身魚フライ(1枚),トマトケチャップ(5g),マヨネーズ(5g),油(6g)/キャベツ(40g),にんじん(10g),砂糖(0.8g),しょうゆ(2g),食塩(0.2g),/たまねぎ(30g),にんじん(15g),じゃがいも(20g),わかめ(0.3g),煮干し(3g),みそ(10g),/牛乳(120g),/にんじん(15g),米粉(15g),成分無調整豆乳(6g),砂糖(5g),ベーキングパウダー(1g),油(2g),/星たべよ	牛乳120,人参ケーキ,星たべよ
14 水	ごはん,チャブチェ,野菜のスープ	米(55g),/はるさめ(10g),牛肉(30g),にんじん(17g),ピーマン(10g),しいたけ(8g),たけのこ(ゆで)(6g),ごま油(0.8g),しょうゆ(4g),食塩(0g),ごま(乾)(2g),砂糖(4g),/たまねぎ(15g),にんじん(10g),ホールコーン(5g),青ねぎ(3g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(3g),食塩(0.2g),/牛乳(120g),/みかん缶,/ぼたぼた焼き	牛乳120,みかん缶,ぼたぼた焼き
15 木	ごはん,肉じゃが,具沢山味噌汁	米(55g),/牛肉(25g),油(1g),じゃがいも(49g),たまねぎ(21g),にんじん(21g),三度豆(2g),糸こんにゃく(7g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),煮干し(1g),/わかめ(0.3g),キャベツ(20g),たまねぎ(20g),みそ(10g),煮干し(2g),/牛乳(120g),/米粉(15g),きな粉(2g),ベーキングパウダー(0.6g),砂糖(6g),成分無調整豆乳(15g),油(5g),水(2g),/揚げせんべい	牛乳,きな粉ケーキ,揚げせんべい
16 金	ごはん,豚肉の桑焼き,にんじんしりしり,揚げと野菜のすまし汁	米(55g),/豚肉(1枚50g)(50g),酒(2g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),/にんじん(40g),ツナ缶・油なし(20g),ごま油(2g),酒(2g),しょうゆ(2g),/薄揚げ(5g),青ねぎ(3g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),煮干し(3g),しょうゆ(4g),食塩(0.2g),/牛乳(120g),/ショコラロールパン(乳,卵),/芋けんぴ	牛乳120,ショコラロールパン(乳,卵),芋けんぴ
17 土	ごはん(ふりかけ),チャンポン	米(40g),/ふりかけ,麵(100g),豚肉(25g),たまねぎ(20g),にんじん(10g),キャベツ(25g),竹輪※卵抜き(6g),ごま油(0.8g),塩(0.3g),しょうゆ(4g),顆粒コンソメ(0.8g),昆布(1g),/ゼリー,/ぼたぼた焼き	牛乳120,ぼたぼた焼き,ゼリー
19 月	ごはん,クリームシチュー,ごぼうサラダ	米(55g),/鶏肉(35g),じゃがいも(50g),たまねぎ(30g),にんじん(20g),マッシュルーム缶(5g),油(1g),シチュールウ(12g),/ごぼう(20g),にんじん(15g),切り干しだいこん(1g),ひじき(乾)(1g),すりごま(1g),食塩(0g),マヨネーズ(8g),/牛乳(120g),/桃缶,/ソフトサラダ	牛乳120,桃缶,ソフトサラダ
20 火	ごはん,筍・新じゃが煮,豚汁	米(55g),/たけのこ(ゆで)(20g),じゃがいも(80g),にんじん(15g),さやえんどう(6g),鶏肉(30g),しょうが(0g),煮干し(1g),水(50g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),油(2g),みりん(2g),/豚肉(10g),にんじん(15g),キャベツ(15g),たまねぎ(15g),薄揚げ(5g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),みそ(10g),油(1g),/牛乳(120g),/米(20g),もち米(10g),ごま(乾)(1g),青ねぎ(1g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),赤みそ(2g),/ぱりんこ	牛乳120,五平もち,ぱりんこ

※お誕生日会…21日(水)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)