

令和7年5月 献 立 表

ハレレヤ保育園 3歳未満

日				曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
					午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15	29	木	牛乳 お菓子	ごはん 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草のツナ炒め すまし汁(ねぎ・にんじん)		牛乳 春野菜マカロニパスタ バナナ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 ハム	米 油 砂糖 マカロニ	えのきたけ たまねぎ トマト缶 ほうれん草 うそう ねぎ にんじん バナナ にんにく アスバラガス	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつおだし 食塩	Ene. : 476kcal P : 22. 6g F : 14. 3g C : 69. 1g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1. 3g
2	行事食	こどもの日	金	牛乳 お菓子	ピースごはん ハンバーグ キャベツのマヨサラダ すまし汁(だいこん・わかめ)		りんごジュース こいのぼりパン オレンジ	牛乳 豚ひき肉 なた豆乳	米 パン粉 砂糖 油 マヨドレ 米粉 いちごジャム	えんどう豆 たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわかめ みかん 缶 干しぶどう りんご ジュース オレンジ	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 ベーキングパウダー	Ene. : 480kcal P : 17. 6g F : 18. 4g C : 66. 2g Ca : 278mg 食塩相当量 : 0. 9g
7	21		水	牛乳 お菓子	ごはん 豚のしょうが焼き たけのこにんじんの炒め物 みそ汁(ごぼう・わかめ)		牛乳 マカロニきなき マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 ごま油 マスカットゼリー マカロニ	しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) にんじん ごぼう カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 食塩	Ene. : 455kcal P : 19. 1g F : 14. 4g C : 66. 2g Ca : 254mg 食塩相当量 : 1. 3g
8	22		木	牛乳 お菓子	ほうれん草のクリームパスタ 3色サラダ(ドレッシング) コンソメスープ(えのき・にんじん)		牛乳 きつねにぎり りんご	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 ウインナー 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ ほうれん草 そう クリームコーン かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり えのきたけ にんじん りんご	食塩 コンソメ 酢 しょうゆ 水 かつおだし 汁	Ene. : 491kcal P : 22. 4g F : 16. 9g C : 68. 7g Ca : 279mg 食塩相当量 : 0. 9g
9	23		金	牛乳 お菓子	ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも)		牛乳 ツナマヨトースト オレンジ	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 砂糖 じゃがいも 食パン マヨドレ オレンジ	しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん オレンジ たまねぎ	水 しょうゆ 酒 かつお だし 汁 食塩	Ene. : 477kcal P : 21. 2g F : 20. 1g C : 58. 9g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1. 8g
10	24		土	牛乳 お菓子	鶏キャベツ丼 こまつなのはるさめ炒め みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)		牛乳 お菓子 ブチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 はるさめ お菓子 ブチゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん こまつなか かぼちゃ ごぼう	しょうゆ みりん 中華 だし 酒 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 466kcal P : 20. 1g F : 12. 5g C : 72. 8g Ca : 296mg 食塩相当量 : 1. 8g
12	26		月	牛乳 お菓子	ごはん 鮭のフライ なすの甘辛炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜)		牛乳 コーンラーメン(味噌) りんご	牛乳 さけ 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 砂糖 油 中華麺	たまねぎ にんじん なす しめじ チンゲン サイ キャベツ コーン りんご	水 中濃ソース しょうゆ みりん かつおだし 汁 食塩 中華だし 素	Ene. : 490kcal P : 22. 9g F : 14. 4g C : 72. 7g Ca : 267mg 食塩相当量 : 1. 9g
13	27		火	牛乳 お菓子	鶏うどん 野菜と生揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え		牛乳 切干入りごはん グレープフルーツ	牛乳 鶏もも肉 生揚げ	干しうどん じゃがいも 砂糖 白いりごま 米油	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー 切干大根 コーン グレープフルーツ	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 酒 みりん	Ene. : 456kcal P : 21g F : 13. 8g C : 67. 8g Ca : 328mg 食塩相当量 : 2. 4g
14	28		水	牛乳 お菓子	パン タンドリーポーク かぼちゃのピースサラダ ミネストローネ(キャベツ・ベーコン)		牛乳 お菓子 ブチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも) ヨーグルト(無糖) ベーコン	パン 砂糖 じゃがいも 油 お菓子 ブチゼリー	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ グリーンピース キャベツ トマトピューレー パセリ粉 にんじん	カレー粉 食塩 ケチャップ しょうゆ 酢 水 コンソメ	Ene. : 475kcal P : 22. 1g F : 18. 7g C : 61. 1g Ca : 254mg 食塩相当量 : 1. 7g
16			金	牛乳 お菓子	ごはん 炒り豆腐(鶏ひき) チンゲン菜のナムル みそ汁(だいこん・ごぼう)		牛乳 豆乳にんじんドーナツ バナナ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま ホットケーキ 粉 あげ油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし だいこん ごぼう バナナ	しょうゆ みりん かつお・ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 457kcal P : 17. 8g F : 17. 1g C : 63g Ca : 330mg 食塩相当量 : 1. 4g
17	31		土	牛乳 お菓子	生揚げ丼(豚ひき) こまつなのはるさめ和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)		牛乳 お菓子 ブチゼリー2個	牛乳 豚ひき肉 生揚げ しらす干し 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 お菓子 ブチゼリー	にんじん にんにく こまつな たまねぎ カットわかめ	しょうゆ 中濃ソース 水 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 463kcal P : 18. 3g F : 17. 9g C : 62. 6g Ca : 362mg 食塩相当量 : 1. 7g
19			月	牛乳 お菓子	ごはん さわらの西京焼き カラフル炒め すまし汁(キャベツ・にんじん)		牛乳 お菓子 りんご	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) 粉チーズ	米 油 砂糖 お菓子	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ りんご	しょうゆ かつおだし 汁 みりん 食塩	Ene. : 457kcal P : 19. 6g F : 15. 3g C : 64. 1g Ca : 295mg 食塩相当量 : 1. 9g
20			火	牛乳 お菓子	ごはん 鶏ひきの甘辛炒め(かぼちゃ) 高野豆腐とひじきのマヨサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)		牛乳 豆乳サブレ バナナ	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 マヨドレ 白いりごま じゃがいも ホットケーキ粉	かぼちゃ にんじん ひじき 葉ねぎ コーン たまねぎ バナナ	しょうゆ 酒 かつお・ 昆布だし 汁	Ene. : 487kcal P : 18. 3g F : 19. 5g C : 65. 3g Ca : 280mg 食塩相当量 : 1. 2g
30	特別食		金	牛乳 お菓子	カラフル炊き込みごはん 鶏ももの照り焼き 3色野菜のカレーマリネ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)		牛乳 豆乳キャラットケーキ オレンジ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉	にんじん コーン グリーンピース しょうが キャベツ パプリカ(黄) チンゲンサイ パセリ粉 オレンジ	しょうゆ みりん 食塩 酢 カレー粉 かつお・ 昆布だし 汁 ベーキング パウダー	Ene. : 466kcal P : 19. 6g F : 16. 7g C : 64. 5g Ca : 296mg 食塩相当量 : 1. 4g

給食MEMO										目標値		月平均値
保育園での生活には慣れてきましたか？給食の時間は楽しく過ごせていますか？ 「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてくださいね。また、今月の食育テーマ食材「にんじん」をいつもより多めに取り入れています。「きょうのにんじんさんはどこかな～」と探してみてくださいね。 ＜今月の行事食：2日(金)＞こどもの日メニュー。昼食にほしぐみさんがさやむきのお手伝いをしてくれたえんどう豆を使った「ピースごはん」や、おやつに「こいのぼりパン」を提供予定です。み～んな、健やかに成長できますように。☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください☆										Ene.(エネルギー)	484kcal	469kcal
										P(タンパク)	18.1g	20g
										F(脂質)	15.6g	14.2g
										C(炭水化物)	67g	66.5g
										Ca(カルシウム)	229mg	250mg
										食塩相当量	1.6g	1.9g