



2025年05月 献立表



「アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。
★は28大アレルゲンが含まれる食品です。

Oisix献立 ★ミールキット用

3歳未満

日				曜	献立名	アレルゲン	あか	黄	みどり	調味料	栄養価	おやつ
					昼食		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	ごはん			米				エネルギー:467kcal たんぱく質:21.5g 脂質:13.9g 炭水化物:69.3g カルシウム:256mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 せんべい
				鶏のトマト煮(えのき・玉ねぎ)	鶏肉 小麦・大豆	鶏もも肉★	油 砂糖	トマト缶 えのきたけ たまねぎ	コンソメ★しょうゆ★ 酒			
				ほうれん草のツナ炒め	小麦・大豆	ツナ水煮缶	油	ほうれんそう	しょうゆ★			
				すまし汁(ねぎ・にんじん)	乳 小麦・大豆			ねぎ にんじん	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★			
				バナナ	バナナ			バナナ★				
2	行事食	こどもの日	金	わんぱくハヤシライス	豚肉	豚肉(もも)★	米 油	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく グリンピース	ハヤシルー ケチャップ	エネルギー:505kcal たんぱく質:18.0g 脂質:17.3g 炭水化物:74.1g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.9g	牛乳 ビスケット	
				キャベツとちくわのサラダ	大豆 ごま 小麦	竹輪★	ごま油★	キャベツ にんじん	食塩 酢 しょうゆ★			
				コンソメスープ(だいこん・わかめ)	鶏肉			だいこん カットわかめ	コンソメ★ 食塩			
7			水	ごはん			米				エネルギー:452kcal たんぱく質:18.8g 脂質:14.4g 炭水化物:65.6g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 ゼリー
				豚のしょうが焼き	豚肉 小麦・大豆	豚肉(もも)★	砂糖 油	しょうが たまねぎ	しょうゆ★ 酒			
				たけのこにんじんの炒め物	ごま 小麦・大豆		ごま油★ 砂糖	たけのこ(水煮) にんじん	しょうゆ★ みりん			
				みそ汁(ごぼう・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		ごぼう カットわかめ	かつお 昆布だし			
				マスカットゼリー			マスカットゼリー					
8	22		木	ほうれん草のクリームパスタ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	豚肉(もも)★ 調整豆乳★	スパゲッティ★ 油 小麦粉★	たまねぎ ほうれんそう クリームコーン	食塩 コンソメ★	エネルギー:490kcal たんぱく質:22.4g 脂質:16.9g 炭水化物:68.7g カルシウム:279mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 サブレ	
				3色サラダ(ドレッシング)	小麦・大豆		油 砂糖	かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり	酢 しょうゆ★			
				コンソメスープ(えのき・にんじん)	鶏肉			えのきたけ にんじん	コンソメ★ 食塩			
9		23	金	ごはん			米				エネルギー:465kcal たんぱく質:21.4g 脂質:18.7g 炭水化物:59.2g カルシウム:275mg 食塩相当量:1.7g	麦茶 せんべい
				さばのみそ煮	さば 大豆 小麦	さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖	しょうが	しょうゆ★ 酒			
				チンゲン菜とにんじんの和え物	小麦・大豆		砂糖	チンゲンサイ にんじん	しょうゆ★			
				すまし汁(だいこん・じゃがいも)	乳 小麦・大豆		じゃがいも	だいこん	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★			
				オレンジ	オレンジ			オレンジ★				
12		26	月	ごはん			米				エネルギー:460kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.4g 炭水化物:66.4g カルシウム:261mg 食塩相当量:1.6g	牛乳 クッキー
				鮭フライ	さけ 小麦 大豆・りんご	さけ★	小麦粉★ パン粉★ 油		中濃ソース★			
				なすの甘辛炒め	小麦・大豆		砂糖 油	たまねぎ にんじん なす	しょうゆ★ みりん			
				すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	乳 小麦・大豆			しめじ チンゲンサイ	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★			
13		27	火	鶏うどん	鶏肉 小麦・大豆	鶏もも肉★	干しうどん★	たまねぎ にんじん	かつお 昆布だし 食塩 しょうゆ★	エネルギー:458kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.0g 炭水化物:67.6g カルシウム:325mg 食塩相当量:2.4g	麦茶 おにぎり	
				野菜と生揚げの煮物	大豆 乳 小麦	生揚げ★	じゃがいも 砂糖	だいこん	かつおだし汁★ しょうゆ★ 酒 みりん			
				ブロッコリーのごま和え	ごま 小麦・大豆		白いりごま★	ブロッコリー	しょうゆ★			
				マスカットゼリー			マスカットゼリー					
14		28	水	食パン	小麦・乳		食パン★				エネルギー:474kcal たんぱく質:22.1g 脂質:18.7g 炭水化物:61.1g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.7g	麦茶 ビスケット
				タンドリーポーク	豚肉 乳	豚肉(もも)★ ヨーグルト(無糖)★		にんにく しょうが	カレー粉 食塩 ケチャップ			
				かぼちゃのピースサラダ	小麦・大豆		砂糖	かぼちゃ たまねぎ グリンピース	食塩 しょうゆ★ 酢			
				ミネストローネ(キャベツ・ペーコン)	豚肉 鶏肉	ペーコン★	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ キャベツ トマトピューレー パセリ粉	ケチャップ コンソメ★ 食塩			
16			金	ごはん			米				エネルギー:507kcal たんぱく質:20.7g 脂質:19.1g 炭水化物:68.1g カルシウム:336mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 サブレ
				ぐずし豆腐	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏ひき肉★ 木綿豆腐★	砂糖 砂糖 油	にんじん たまねぎ	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★ みりん			
				チンゲン菜のナムル	ごま 小麦・大豆		ごま油★ 白いりごま★	チンゲンサイ もやし	しょうゆ★			
				みそ汁(だいこん・ごぼう)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		だいこん ごぼう	かつお 昆布だし汁			
19			月	ひじきごはん	小麦・大豆 乳		米 油 砂糖	ひじき にんじん	しょうゆ★ かつおだし汁★	エネルギー:455kcal たんぱく質:19.2g 脂質:15.3g 炭水化物:64.2g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.8g	麦茶 せんべい	
				さわら西京焼き	大豆	さわら ★	砂糖		みりん			
				カラフル炒め	小麦・大豆		油	にんじん たまねぎ ビーマン	食塩 しょうゆ★			
				すまし汁(キャベツ・なると)	乳 小麦・大豆	なると		キャベツ	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★			
20			火	ごはん			米				エネルギー:473kcal たんぱく質:18.5g 脂質:18.6g 炭水化物:64.0g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.3g	麦茶 クッキー
				鶏ひきの炒め煮	鶏肉 乳 小麦・大豆	鶏ひき肉★	砂糖 油 砂糖	かぼちゃ にんじん	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★ 酒			
				高野豆腐とひじきのマヨドレサラダ	大豆 ごま	高野豆腐★	白いりごま★ マヨドレ★	ひじき 葉ねぎ コーン				
				みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	じゃがいも	たまねぎ	かつお 昆布だし			
21			水	ごはん			米				エネルギー:445kcal たんぱく質:18.9g 脂質:13.2g 炭水化物:66.5g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 マカロニきんこ
				豚のしょうが焼き風	豚肉 小麦・大豆	豚肉(もも)★	砂糖	たまねぎ	しょうゆ★ 酒			
				たけのこにんじんの炒め物	ごま 小麦・大豆		ごま油★ 砂糖	たけのこ(水煮) にんじん	しょうゆ★ みりん			
				みそ汁(ごぼう・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		ごぼう カットわかめ	かつお 昆布だし			
				マスカットゼリー			マスカットゼリー					
30	特別食		金	カラフル炊き込みごはん	小麦・大豆		米	にんじん コーン グリンピース	しょうゆ★	エネルギー:463kcal たんぱく質:19.3g 脂質:16.7g 炭水化物:64.2g カルシウム:293mg 食塩相当量:1.3g	麦茶 サブレ	
				鶏ももの照り焼き	鶏肉 小麦・大豆	鶏もも肉★	油	しょうが	しょうゆ★ みりん			
				3色野菜のカレーマリネ			砂糖 油	キャベツ パプリカ(黄) にんじん	食塩 酢 カレー粉			
				みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	大豆	油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★		チンゲンサイ	かつお 昆布だし			

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させていますか？ 「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 特別にアレンジした「わんぱくハヤシライス」や、端午の節句に食べるとされるちまきにちなんで「ちまき風ごはん」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.(13kcal)	460kcal	469kcal
				P(タボク)	18.0g	20.2g
				F(脂質)	14.0g	16.1g
				C(炭水化物)	67.0g	66.2g
				Ca(カルシウム)	213mg	282mg
				食塩相当量	1.4g	1.5g