令和7年　5月分　**献立表**　あすなろ保育所 1ページ

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
1／木	ごはん 若竹汁 かつおの味噌カツ ほうれん草のおかかあえ 果物(オレンジ)	ソフトビスケット／水稲穀粒(精白米)／焼きふ(観世ふ)／薄力粉／パン粉(乾燥)／大豆油／三温糖／食パン(市販品) ／マーマレード	わかめ(乾燥、水戻し)／こんぶ／かつお(春獲り)／たまご／かつお加工品(かつお節)／ヨーグルト(全脂無糖)／牛乳	たけのこ／ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／ほうれんそう／だいずもやし／にんじん／バレンシアオレンジ	ヨーグルトースト 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.3 g
2／金	わかめごはん 味噌汁（うど、きゃべつ） 鶏肉のオイスター風味焼き 切り干し大根サラダ 果物（美生柑）	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／三温糖／大豆油／白すりゴマ／マヨネーズ(全卵型) ／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／無塩バ	わかめ／油揚げ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／牛乳	キャベツ／うど／玉葱／ねぎ／にんにく(りん茎)／しょうが／切干しだいこん／こまつな／にんじん／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ・紅肉種ｻﾞｼｮｳ生	スコーン 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
7／水	じゃこたまチャーハン わかめスープ ごぼうサラダ 果物(オレンジ)	ソーダクラッカー／水稲穀粒(精白米)／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／マヨネーズ(全卵型) ／三温糖／調合油／薄力粉／粉糖	しらす干し(微乾燥品)／たまご／わかめ(乾燥、水戻し)／焼きのり／牛乳	ねぎ／にんじん／にんにく(りん茎)／生しいたけ(菌床栽培、生)／えのきたけ／玉葱／ごぼう／キャベツ／ほうれんそう／バレンシア	レモンケーキ 牛乳 クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g
8／木	食パン コーンクリームスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物（バナナ）	ソフトビスケット／食パン(市販品) ／有塩バター／いちごジャム(高糖度)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／調合油／無塩バター／パン粉	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／干ひじき(鉄釜、乾)／たまご	玉葱／ブロッコリー／にんじん／バナナ	ごへいもち 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
9／金	中華風炊き込みご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ほうれんそうの中華和え 果物（美生柑）	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／じゃがいも／緑豆はるさめ／白ごま(いり) ／上白糖／焼きふ(観世ふ)／有塩	豚小間／油揚げ／ロースハム／牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／さやえんどう／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ・紅肉種ｻﾞｼｮｳ生	おふのラスク 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g
10／土	ハヤシライス ジュリエンヌスープ チキンサラダ 果物（バナナ）	ソーダクラッカー／水稲穀粒(精白米)／大豆油／ソフトビスケット	豚小間／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	玉葱／ぶなしめじ／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／バナナ	お菓子・牛乳 クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
12／月	ふりかけごはん ごぼうともやしの豚汁風 鶏の唐揚げ 小松菜と切干のごま和え 果物（美生柑）	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／ごま(いり) ／三温糖／かたくり粉／コーンスターチ／大豆油／ごま油／プレミックス粉	味付けのり／豚ばら(脂身付)／こんぶ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／牛乳	ねぎ／だいずもやし／ごぼう／しょうが／にんにく(りん茎)／こまつな／にんじん／切干しだいこん／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ・紅肉種ｻﾞｼｮｳ生	パンケーキ 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
13／火	味噌ラーメン 厚揚げのそぼろあんかけ 果物(メロン)	ソフトビスケット／蒸し中華めん／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま油／白すりゴマ／上白糖／大豆油／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)	豚小間／豚ばら(脂身付)／なると／生揚げ／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／さくらえび(煮干し)／焼きのり／牛乳	ねぎ／りょくとうもやし／キャベツ／にんにく(りん茎)／しょうが／にら／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれん	そぼろと小松菜のおにぎり 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g
14／水	お弁当の日	ソーダクラッカー／ロールパン		りんご 濃縮還元ジュース	スティックパン りんごジュース クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 161 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 3.4 g 食塩相当量 0.5 g
15／木	ごはん かきたま汁 アジのねぎ味噌チーズ焼き ひじきの煮物 果物（バナナ）	ソフトビスケット／水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／じゃがいも／大豆油	カットわかめ／たまご／まあじ／プロセスチーズ／干ひじき(鉄釜、乾)／油揚げ／あおのり／牛乳	にら／えのきたけ／玉葱／ねぎ／しょうが／にんじん／さやえんどう／バナナ	フライドポテト 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g
16／金	バターチキンカレー コロコロスープ アスパラのグリーンサラダ 果物(オレンジ)	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／大豆油／有塩バター／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／薄力粉／無塩バター	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ヨーグルト(全脂無糖)／鶏若鶏肉ささ身／たまご／パルメザンチーズ	玉葱／にんにく(りん茎)／セロリー／しょうが／トマト缶詰(ホール) ／かぶ／ぶなしめじ／キャベツ／アスパラガス／バレン	チーズクッキー 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
17／土	鶏のみそマヨ照り焼き丼 すまし汁（わかめ・豆腐） 青菜のおかか和え 果物	ソーダクラッカー／ごはん／大豆油／三温糖／マヨネーズ(全卵型) ／カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／わかめ(乾燥、水戻し)／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳	玉葱／キャベツ／ねぎ／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／バナナ	菓子・牛乳 クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.0 g
19／月	ごはん すまし汁（かぶ・なめこ） 鰆の香り焼き きゃべつのしらす和え 果物（バナナ）	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／焼きふ(観世ふ)／上白糖／大豆油／三温糖／薄力粉／パン粉(乾燥)	こんぶ／さわら／しらす干し(微乾燥品)／焼きのり／凍り豆腐／あおさ(素干し)／たまご／牛乳	かぶ(葉)／なめこ／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／しそ葉／キャベツ／ほうれんそう／にんじん／バナナ	高野豆腐のフライ 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g
20／火	わかめうどん 肉じゃが 果物(パイン)	ソフトビスケット／うどん(ゆで)／じゃがいも／大豆油／三温糖／水稲穀粒(精白米)／ごま油／白ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／こんぶ／乾燥わかめ(板わかめ)／蒸しかまぼこ／豚小間／豚ばら(脂身付)／焼きのり／豚ひき肉／牛乳	ねぎ／はくさい／玉葱／にんじん／さやえんどう／パインアップル／にんにく(りん茎)／きゅうり	キンパ風海苔巻き 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g
21／水	じゃこたまチャーハン わかめスープ ごぼうサラダ 果物(オレンジ)	ソーダクラッカー／水稲穀粒(精白米)／ごま油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／マヨネーズ(全卵型) ／三温糖／調合油／薄力粉／粉糖	しらす干し(微乾燥品)／たまご／わかめ(乾燥、水戻し)／焼きのり／牛乳	ねぎ／にんじん／にんにく(りん茎)／生しいたけ(菌床栽培、生)／えのきたけ／玉葱／ごぼう／キャベツ／ほうれんそう／バレンシア	レモンケーキ 牛乳 クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.2 g

月平均栄養価		
エネルギー	468 kcal	タンパク質 15.6 g
脂質	15.6 g	食塩相当量 1.5 g

令和7年　5月分　**献立表**　あすなろ保育所 2ページ

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
22／木	食パン コーンクリームスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物（バナナ）	ソフトビスケット／食パン(市販品)／有塩バター／いちごジャム(高糖度)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／調合油／無塩バター／パン粉	牛乳／木綿豆腐／豚ひき肉／干ひじき(鉄釜、乾)／たまご	玉葱／ブロッコリー／にんじん／バナナ	ごへいもち 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
23／金	中華風炊き込みご飯 味噌汁(じゃが芋･玉葱) ほうれんそうの中華和え 果物（美生柑）	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／じゃがいも／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／上白糖／焼きふ(観世ふ)／有塩	豚小間／油揚げ／ロースハム／牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／さやえんどう／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ･紅肉種ｻﾞｮｳ生	おふのラスク 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g
24／土	ハヤシライス ジュリエンヌスープ チキンサラダ 果物（バナナ）	ソーダクラッカー／水稲穀粒(精白米)／大豆油／ソフトビスケット	豚小間／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	玉葱／ぶなしめじ／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／バナナ	お菓子・牛乳 クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
26／月	ふりかけごはん ごぼうともやしの豚汁風 鶏の唐揚げ 小松菜と切干のごま和え 果物（美生柑）	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／ごま(いり)／三温糖／かたくり粉／コーンスターチ／大豆油／ごま油／プレミックス粉	味付けのり／豚ばら(脂身付)／こんぶ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／牛乳	ねぎ／だいずもやし／ごぼう／しょうが／にんにく(りん茎)／こまつな／にんじん／切干しだいこん／ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ･紅肉種ｻﾞｮｳ生	パンケーキ 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
27／火	味噌ラーメン 厚揚げのそぼろあんかけ 果物(メロン)	ソフトビスケット／蒸し中華めん／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ごま油／白すりゴマ／上白糖／大豆油／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)	豚小間／豚ばら(脂身付)／なると／生揚げ／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／さくらえび(煮干し)／焼きのり／牛乳	ねぎ／りょくとうもやし／キャベツ／にんにく(りん茎)／しょうが／にら／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれん	そぼろと小松菜のおにぎり 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g
28／水	豚丼 すまし汁（ねぎ・豆腐） ブロッコリーの磯和え 果物(パイン)	ソーダクラッカー／水稲穀粒(精白米)／大豆油／三温糖／かたくり粉／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター	豚小間／木綿豆腐／こんぶ／焼きのり／かつお加工品(削り節)／たまご／牛乳	玉葱／赤ピーマン／ぶなしめじ／にんにく(りん茎)／しょうが／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／ブロッコリー／にんじん	フレンチトースト 牛乳 クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.4 g
29／木	ごはん かきたま汁 アジのねぎ味噌チーズ焼き ひじきの煮物 果物（バナナ）	ソフトビスケット／水稲穀粒(精白米)／三温糖／ごま油／じゃがいも／大豆油	カットわかめ／たまご／まあじ／プロセスチーズ／干ひじき(鉄釜、乾)／油揚げ／あおのり／牛乳	にら／えのきたけ／玉葱／ねぎ／しょうが／にんじん／さやえんどう／バナナ	フライドポテト 牛乳 ビスケット・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g
30／金	バターチキンカレー コロコロスープ アスパラのグリーンサラダ 果物(オレンジ)	いそべせんべい／水稲穀粒(精白米)／大豆油／有塩バター／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／薄力粉／無塩バター	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／ヨーグルト(全脂無糖)／鶏若鶏肉ささ身／たまご／パルメザンチーズ	玉葱／にんにく(りん茎)／セロリー／しょうが／トマト缶詰(ホール)／かぶ／ぶなしめじ／キャベツ／アスパラガス／パレン	災害用備蓄おやつ 牛乳 せんべい・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
31／土	鶏のみそマヨ照り焼き丼 すまし汁（わかめ・豆腐） 青菜のおかか和え 果物	ソーダクラッカー／ごはん／大豆油／三温糖／マヨネーズ(全卵型)／カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／わかめ(乾燥、水戻し)／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳	玉葱／キャベツ／ねぎ／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし／にんじん／バナナ	菓子・牛乳 クラッカー・麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.0 g

月平均栄養価			
エネルギー	468 kcal	タンパク質	15.6 g
脂質	15.6 g	食塩相当量	1.5 g

夕おやつについて

※お迎えが午後6時半以降の場合には夕おやつ(せんべい・麦茶など)を提供いたします。午後7時半を過ぎる場合は再度おやつの提供となります。この時間帯にご利用の方で夕おやつの必要のない場合は事前にお申し出ください。急な事情により延長保育で夕おやつが必要となった場合は、当日の午後４時までにお申し出ください。

☆夕おやつは夕食までのつなぎを目的としているので、夕食に影響の無い様に量を調整して提供いたします。

備考

☆都合により給食の献立内容を変更する場合があります。

☆食材はできるだけ添加物の少ない新鮮なものを使用しています。

☆アレルギー児の対応は除去食を基本としています。

☆園庭で育てた野菜を給食に使用することがあります。

☆土曜日の午後おやつの菓子にはパンのおやつ等も含みます。