

# 献立表(幼児)

2025年5月

SunSun保育園

日	時間帯		材 料 名					
1 木	昼食	塩こんぶ混ぜご飯 さわらのしょうゆ焼き 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ 豆腐みそ汁 バナナ	米、水 さわら、しょうゆ、酒 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ（淡色辛みそ）、たまねぎ、にんじん バナナ エネルギー494kcal 食塩2.2	19 月	昼食	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 いんげんのごま和え オレンジ	米、押麦、水 豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、醤油、砂糖、みりん、ゆでうどん、人参 いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー435kcal 食塩0.8	
	午後おやつ	バイクドジャガ、牛乳	じゃがいも、油、食塩、パセリ粉		午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉	
2 金	昼食	麦ごはん 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりの華風サラダ ミニトマト、バナナ	米、押麦、水 豚肉、れんこん、トウモロコシ、油、しょうゆ、みりん、砂糖 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 エネルギー536kcal 食塩1.1	20 火	昼食	黒糖パン ボークビーンズ パスタサラダ オレンジ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩、パセリ粉 スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム エネルギー530kcal 食塩2.4	
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイナップル		午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ、和風だしの素、砂糖、しょうゆ	
3日土曜日		憲 法 記 念 日						
5日月曜日		こ だ も の 日						
6日火曜日		振 替 休 日						
7 水	昼食	親子丼 じゃが芋と海苔スープ パイナップル	米、水、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、醤油、本みりん、かつおだし汁、卵、三つ葉、焼きのり じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり エネルギー633kcal 食塩2.0	21 水	昼食	納豆そぼろ丼 豆腐の味噌汁 パイナップル	米、豚ひき肉、挽きわり納豆、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、コーン、油、酒、醤油、砂糖、食塩、ごま油 玉ねぎ、人参、油揚げ、木綿豆腐、まいたけ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ エネルギー710kcal 食塩2.3	
	午後おやつ	お菓子、牛乳			午後おやつ	お菓子、チーズ		
8 木	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ ローゼリー	スパゲティ、牛豚合挽肉、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、水、米粉 キャベツ、ベーコン、じゃがいも、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん ブロッコリー、鶏むね肉、卵、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー670kcal 食塩2.5	22 木	昼食	たぬきごはん さばの塩焼き ひじきと玉ねぎのサラダ 小松菜のすまし汁 パイナップル	米、あおのり、めんつゆ・ストレート さば、食塩 ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩、こしょう こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー599kcal 食塩1.7	
	午後おやつ	バナナケーキ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、バナナ		午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、ブルーベリー、砂糖	
9 金	昼食	のり佃煮御飯 千草焼き さつま芋の味噌汁 里芋とツナのサラダ パイナップル	米、のり佃煮 卵、かに水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 さつまいも、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ、玉ねぎ、人参 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー591kcal 食塩2.9	23 金	昼食	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のスープ ブロッコリーとおからのサラダ パイナップル	米、押麦、水 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 じゃがいも、洋風だしの素、パセリ粉、食塩、ベーコン、たまねぎ ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー566kcal 食塩1.6	
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ		午後おやつ	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん	
10日土曜日		お 弁 当 の 日						
12 月	昼食	麦ごはん 大豆の五目煮 海藻サラダ ミニトマト、パイナップル	米、押麦、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、昆布、ごぼう、人参、玉ねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、だしの素、砂糖、醤油 ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー500kcal 食塩2.0	24 土	昼食	豚丼 さつま芋の味噌汁 パイナップル	米、豚肉、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま さつま芋、人参、白菜、小松菜、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 エネルギー584kcal 食塩1.8	
	午後おやつ	オレンジゼリー	粉かんでん、砂糖、水、オレンジ果汁50%飲料		午後おやつ	お菓子		
13 火	昼食	味噌ラーメン ニラのマヨネーズ和え パイナップル	にんじん、キャベツ、豚肉、水、中華だし、みそ、もやし、中華めん、コーン、かまぼこ にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー557kcal 食塩5.0	26 月	昼食	麦ごはん 厚揚げのカレー煮 はるさめサラダ オレンジ	米、押麦、水 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、生揚げ、カレー粉、おろしにんにく、水、油、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩、中華だし、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 エネルギー632kcal 食塩1.3	
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳			午後おやつ	揚げパンきなこ、牛乳	食パン、油、きな粉、砂糖、食塩	
14 水	昼食	中華丼 三糸湯 パイナップル	米、白菜、ねぎ、人参、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー649kcal 食塩1.3	27 火	昼食	ごはん れんこんハンバーグ カニカマ大根サラダ もずくみそ汁 バナナ	米、水 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、ナツメグ、食塩、牛乳、パン粉、卵、ケチャップ、れんこん だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、食塩、マヨネーズ、めんつゆ・3倍濃縮、かつお節、すりごま もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 エネルギー723kcal 食塩2.8	
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩		午後おやつ	お菓子、牛乳		
15 木	昼食	ごはん さわらのマヨネーズ焼き ひじきの栄養サラダ 小松菜の味噌汁 バナナ	米、水 さわら、食塩、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆 こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー667kcal 食塩2.5	28 水	昼食	ドライカレーライス コールスローサラダ バナナ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、しょうが、油、カレー粉、洋風だしの素、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、米粉 ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ、にんじん	
	午後おやつ	お菓子、チーズ			午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖 エネルギー470kcal 食塩1.1	
16 金	昼食	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーの塩昆布 卵のみそ汁 オレンジ	米、押麦、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ エネルギー636kcal 食塩2.3	29 木	昼食	麦ごはん 白身魚の甘から揚げ 鉄分サラダ 貝だくさんとろろ昆布みそ汁 バナナ	米、押麦、水 メルルーサ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま にんじん、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ（淡色辛みそ）、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー617kcal 食塩2.7	
	午後おやつ	お菓子、牛乳			午後おやつ	お菓子、チーズ	アレルギー除去用市販菓子	
17日土曜日		お 弁 当 の 日						
30 金	昼食	麦ごはん 鶏のねぎぼんソテー 小松菜のサラダ えのきと豆腐の卵スープ バナナ	米、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、みそ エネルギー636kcal 食塩2.3	30 金	昼食	ごはん 鶏のねぎぼんソテー 小松菜のサラダ えのきと豆腐の卵スープ バナナ	米、水 鶏もも肉、ねぎ、小麦粉、食塩、砂糖、酒、ボン酢 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー483kcal 食塩2.2	
	午後おやつ	お菓子、牛乳			午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ	
31 土	昼食	肉みそごぼう丼 いもと青菜の春雨スープ パイナップル	豚肉、ごぼう、ピーマン、にんじん、万能ねぎ、おろししょうが、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、ごま、米 じゃがいも、チンゲンサイ、はるさめ、水、中華だしの素、食塩、しょうゆ、焼きのり エネルギー655kcal 食塩1.8	31 土	昼食	肉みそごぼう丼 いもと青菜の春雨スープ パイナップル	豚肉、ごぼう、ピーマン、にんじん、万能ねぎ、おろししょうが、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、ごま、米 じゃがいも、チンゲンサイ、はるさめ、水、中華だしの素、食塩、しょうゆ、焼きのり エネルギー655kcal 食塩1.8	
	午後おやつ	お菓子			午後おやつ	お菓子		

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。  
 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。  
 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。  
 ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

