



# 令和7年5月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(木)	ミルク蒸しパン 牛乳	豚しらす丼 豆腐のココロサラダ 小松菜の味噌汁	バナナクッキー 牛乳	豆乳 脱脂粉乳 牛乳 豚肉 しらす干し 豆腐 ひじき 油あげ	薄力粉 三温糖 米 ごま サラダ油 無塩バター	たまねぎ 人参 葉ねぎ きゅうり こまつな パナナ いちごブルーチ	502kcal 18.4g	625kcal 23.5g	
2(金)	ラスク 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 油揚げのすまし汁	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき かつお節 油あげ 鶏卵 豆乳	食パン 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 薄力粉	もやし キャベツ 人参 ほうれんそう	459kcal 17.8g	554kcal 21.8g	
7(水)	大根スティック 牛乳	きな粉揚げパン 肉じゃが スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	やわらか牛乳 プリン	牛乳 きな粉 豚肉 ハム ひじき 豆腐 油あげ ゼラチン	サラダ油 三温糖 じゃがいも しらたき スパゲティ マヨネーズ	大根 人参 グリンピース たまねぎ きゅうり こまつな バナナ レモン	406kcal 16.5g	528kcal 20.4g	
8(木)	クッキング そら豆剥き			豆乳 牛乳 鶏肉 レバー ひじき 若布	薄力粉 黒砂糖 米 サラダ油 マヨネーズ 三温糖	キャベツ トマト たまねぎ にら かぼちゃ グリンピース 葉ねぎ そらまめ	474kcal 18.9g	560kcal 22.8g	
	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 南瓜サラダ チキンとレバーのトマト煮 わかめスープ	きさみそら豆 焼きおむすび 牛乳						
9(金)	豆乳寒天 牛乳	きのこ小松菜の Pasta もやしの酢の物 キャベツのコンソメスープ	おかかチーズ むすび 牛乳	豆乳 粉寒天 きな粉 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 竹輪 塩昆布 ひじき かつお節 チーズ	三温糖 スパゲティ 米 無塩バター サラダ油 ごま オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ まいだけ エリンギ 小松菜 にんにく もやし 人参 きゅうり コーン キャベツ	474kcal 19.4g	601kcal 23.5g	
10(土)	青のりラスク 牛乳	鶏照り丼 大根サラダ バナナ	きなこスコーン 牛乳	あおのり 牛乳 鶏肉 ひじき 竹輪 かつお節 きな粉 豆乳	い 無塩バター 米 三温糖 サラダ油 薄力粉	たまねぎ 葉ねぎ 大根 水菜 人参 パナナ	481kcal 18.7g	575kcal 20.9g	
12(月)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん あおさの味噌汁 厚揚げのスタミナ炒め 切干大根のサラダ	豆腐ココア ケーキ 牛乳	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 豆腐 鶏ささ身 ひじき あおさ 豆腐 豆乳	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 サラダ油 ごま 薄力粉 マヨネーズ 無塩バター	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく 切り干し大根 人参 きゅうり	477kcal 16.7g	597kcal 20.5g	
13(火)	ブルーベリー ヨーグルト	手作りベジパン 鶏肉のケチャップ炒め コールスローサラダ コンソメスープ	洋風お焼き 牛乳	ヨーグルト 豆乳 鶏肉 鶏卵 ひじき ベーコン チーズ 牛乳	三温糖 ブルーベリージャム 強力 粉 無塩バター サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 米	人参 マッシュルーム コーン たまねぎ キャベツ こまつな ピーマン	412kcal 16.3g	558kcal 22.6g	
14(水)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ゆかりごはん 干草焼き キャベツの昆布和え ねぎのすまし汁	きな粉フレンチ トースト 牛乳	あおのり 牛乳 鶏卵 豆乳 豚ひき肉 ひじき 塩昆布 豆腐 油あげ きな粉	じゃがいも 米 サラダ油 三温糖 ごま油 食パン 無塩バター	かぼちゃ ほうれんそう 人参 たまねぎ しじみ キャベツ もやし 白ねぎ こまつな	461kcal 18.2g	553kcal 21.4g	
15(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会 ★ランチプレート★	バイクド チーズケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき ハム クリームチーズ ヨーグルト 鶏卵	三温糖 無塩バター 薄力粉 かたくり粉 揚げ油 はるさめ マヨネーズ 米 生クリーム	人参 たまねぎ グリンピース しょうが きゅうり ネーブル レモン	510kcal 17.6g	640kcal 22.5g	
16(金)	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル きくらげの中華スープ	いちごスコーン 牛乳	豆乳 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき	薄力粉 三温糖 米 ごま油 かたくり粉 ごま 無塩バター いちごジャム	人参 たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり コーン 黒きくらげ こまつな	488kcal 17.4g	574kcal 20.9g	
17(土)	ころころ さつま芋 牛乳	ミートスパゲティ チンゲン菜の和え物 レタススープ	わかめむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ かつお節 ひじき 若布	さつま芋 三温糖 ごま スパゲティ サラダ油 オリーブ油 米	たまねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ レタス コーン	449kcal 16.8g	533kcal 20.1g	
19(月)	広島生産物見つけ “玉ねぎ”			きな粉 牛乳 さけ チーズ ひじき ベーコン 豆乳	い 無塩バター 三温糖 米 ごま じゃがいも 薄力粉 さつま芋	たまねぎ きゅうり 水菜 人参 ほうれんそう	477kcal 20.1g	564kcal 23.2g	
	きなこラスク 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 新たまねぎのカレーマリネ 豆乳チャウダー	さつま芋 蒸しパン 牛乳						
20(火)	グレープゼリー 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のジャコ和え 味噌汁	あんぱん 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ ひじき つぶあん	三温糖 米 ごま い 強力粉 サラダ油 黒ゴマ	グレープジュース もやし 人参 たまねぎ しょうが こまつな 水菜	529kcal 20.4g	674kcal 25.8g	
21(水)	人参スティック 牛乳	ごはん 鶏肉の西京焼き ねばねばサラダ 三つ葉のすまし汁	バターレーズン ケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 納豆 かつお節 豆腐 鶏卵	米 三温糖 サラダ油 薄力粉 無塩バター	人参 こまつな もやし オクラ みつば たまねぎ レーズン	419kcal 16.4g	545kcal 21.1g	
22(木)	マカロニきなこ 牛乳	ごはん チーズオムレツ 水菜のマヨ和え 玉ねぎのコンソメスープ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	きな粉 牛乳 鶏卵 ひじき 豚ひき肉 チーズ 竹輪 ベーコン ちりめんじゃこ	マカロニ 三温糖 米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	人参 たまねぎ ほうれんそう 大根 水菜 しめじ キャベツ 葉ねぎ	472kcal 17.7g	588kcal 20.9g	
23(金)	マヨトースト 牛乳	ドライカレー マカロニサラダ 豆乳みかん寒天	カラメル マフィン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ハム ひじき 寒天 豆乳 鶏卵	食パン 米 マカロニ マヨネーズ 三温糖 薄力粉 無塩バター	ピーマン 人参 たまねぎ トマト グリンピース きゅうり みかん缶詰	511kcal 18.4g	621kcal 22.2g	
24(土)	豆乳蒸しパン 牛乳	中華丼 高野豆腐のサラダ バナナ	ちんすこう 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 高野豆腐 竹輪	薄力粉 三温糖 サラダ油 米	人参 たまねぎ こまつな はくさい もやし パナナ	522kcal 17.0g	639kcal 21.5g	
26(月)	いちご ヨーグルト	ごはん たら味噌焼き アスパラサラダ すまし汁	ベーコン ポテトパン 牛乳	ヨーグルト たら ひじき 豆腐 若布 ベーコン チーズ 牛乳	いちごジャム 三温糖 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 強力粉 オリーブ油 じゃがいも	アスパラガス コーン 人参 もやし 水菜	400kcal 15.4g	545kcal 21.7g	
27(火)	おさつバター 牛乳	ごはん レバニラ 韓国風サラダ きのこの中華スープ	ほうれん草 ケーキ 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 ハム のり 豆腐 豆乳 鶏卵	さつま芋 無塩バター 米 じゃがいも ごま油 三温糖 かたくり粉 白ゴマ 薄力粉	しょうが たまねぎ にら 人参 もやし きゅうり 白ねぎ えのきたけ しめじ ほうれんそう	467kcal 18.0g	567kcal 22.7g	
28(水)	シナモン トースト 牛乳	ひじきご飯 鶏手羽元の旨煮 ビーフソテー 豚汁	ココアドーナツ 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ 竹輪 鶏手羽元 豚肉 豆腐	食パン 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 ビーフン ごま油 ホットケーキミックス グラニュー糖 揚げ油	人参 たまねぎ ピーマン ごぼう 大根 白ねぎ 万能ねぎ	504kcal 18.8g	588kcal 20.5g	
29(木)	アップルゼリー 牛乳	ごはん 厚揚げの酢豚風 大根と竹輪のマヨ和え ほうれん草スープ	抹茶とあずきの マフィン 牛乳	ゼラチン 牛乳 生揚げ 豚肉 ひじき 竹輪 豆腐 鶏卵 豆乳 あずき	三温糖 米 サラダ油 かたくり粉 マヨネーズ 薄力粉 無塩バター	アヲ 炒 ズー 人参 たまねぎ しいたけ ピーマン 大根 水菜 ほうれんそう	493kcal 15.9g	625kcal 19.4g	
30(金)	ココアラスク 牛乳	ゆり組 ♪リクエスト献立♪	マラーカオ 牛乳	牛乳 豚肉 ハム チーズ ひじき 寒天 鶏卵 豆乳	三温糖 無塩バター サラダ油 中華糖 ごま油 マヨネーズ コーンスターチ 薄力粉 い	もやし こまつな 葉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参 みかん缶詰 缶詰 バナナ グレープジュース レーズン	500kcal 19.1g	597kcal 21.1g	
31(土)	じゃがバター 牛乳	そぼろ丼 豆腐サラダ もやしのすまし汁	スイートポテト 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 竹輪 ひじき 油あげ	じゃがいも 無塩バター 米 サラダ油 三温糖 さつま芋	たまねぎ グリンピース 大根 トウモロコシ しめじ 水菜 もやし	428kcal 15.3g	540kcal 19.4g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	471kcal 17.7g	583kcal 21.5g