

5月 献立表

令和7年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	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	
2	金	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	小豆 豚肉 木綿豆腐	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
7	水	黒米入りご飯 ドライカレー 大根のサラダ 麦茶	豚肉	米 黒米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 コーン	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
9	金	ご飯 すまし汁 いわしの煮つけ はりはり漬け 麦茶	いわしの煮付	米 小切麩 砂糖	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 切干大根 人参 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
12	月	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 砂糖	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
14	水	豚肉と野菜の旨煮丼 味噌汁 もやしのおかか和え 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	米 油 片栗粉	大根 人参 干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 もやし コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
16	金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え オレンジ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 さつまいも 小切麩 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
19	月	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ ポテトサラダ ミルクゼリー 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶
21	水	【小満】ご飯 味噌汁 干しえび入りかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え 麦茶	油揚げ 味噌 干しえび 鶏肉	米 薄力粉 油 ごま 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 麦茶
23	金	マーボー豆腐丼 春雨スープ 甘酢和え 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
26	月	ちゃんぽん風うどん トマトドレッシングサラダ 麦茶	豚肉 焼き竹輪	うどん ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
28	水	麦ご飯 根菜汁 かれのい味噌焼き 納豆和え ヨーグルト 麦茶	かれのい 味噌 納豆 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 ごま油 砂糖	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
30	金	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	干しいたけ なめこ たら 昆布 白菜 しらす グリンピース ほうれん草 大根 ねりうめ	水 万能つゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	目標量	415	14.5	12	100	1.2
	平均量	384	15	11.9	117	1.1
乳 児	目標量					
	平均量	307	11.9	9.4	93	0.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。