

令和7年度 5月 献立表

新町西保育園

日 曜	献立名	午後 おやつ	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	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1 金	ビビンバ丼 大根サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 ビスコ (災害食)	米 油 ごま油 白ごま マヨネーズ	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 大根 きゅうり 玉ねぎ えのき バナナ	麦茶 せんべい	578 17
2 土	鮭とレタスのチャーハン さつまいもと豚肉の炒め物 豆腐のスープ 黄桃缶	牛乳 ★わかめおむすび	米 油 さつまいも 砂糖	鮭 刻み昆布 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	玉ねぎ レタス にんじん 干し椎茸 えのき もも缶	麦茶 せんべい	553 18.6
7 木	ミートソーススパゲッティ 温野菜サラダ 白菜と豚肉のスープ パイナップル	牛乳 ★ごま昆布おむすび	スパゲッティ バター 油 砂糖 米 白ごま	豚肉 粉チーズ 牛乳 こぶ	人参 玉ねぎ ピーマン 水煮トマト ブロッコリー カリフラワー 黄ピーマン 白菜 えのき 葉ねぎ パイン	麦茶 せんべい	568 21.5
8 金	ひき肉カレー ツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ★おふらすく	米 じゃがいも 油 バター 砂糖 ふ グラニュー糖	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ コーン グリンピース アスパラ きゃべつ 赤ピーマン しめじ 葉ねぎ	麦茶 せんべい	606 21.3
9 土	チキンピラフ キャベツと塩こぶの和え物 レタススープ バナナ	牛乳 ★チーズサンド	米 油 バター じゃがいも 食パン マーガリン	鶏肉 塩こぶ ベーコン 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン きゃべつ レタス バナナ	麦茶 せんべい	601 20.3
11 月	わかめごはん 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが 豆腐としめじの味噌汁 きよみオレンジ	牛乳 ★ももホイップサンド	米 油 じゃがいも 砂糖 食パン	鮭 豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム わかめ	人参 玉ねぎ しめじ もも缶 きよみオレンジ	麦茶 せんべい	568 23.2
12 火	天然酵母の牛乳パン ささみのふりふりチーズカツ コールスローサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 ★ツナの炊き込みおむすび	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 米	牛乳 ささみ 粉チーズ たまご ベーコン ツナ 焼きのり	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	606 25.2
13 水	ハヤシライス 和風ごまサラダ 白菜と鶏肉のスープ パイナップル	牛乳 ★メープルサンド	米 油 バター 白ごま 食パン マーガリン メープルシロップ	豚肉 鶏肉 ロースハム 豆腐 牛乳	たまねぎ しめじ 人参 きゃべつ カリフラワー きゅうり 白菜 パイナップル	麦茶 せんべい	617 21
14 木	五目うどん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	うどん 油 じゃがいも 砂糖 米 マヨネーズ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚ひき肉 ちくわ 牛乳 わかめ	たまねぎ 人参 ほうれん草 コーン ブロッコリー バナナ	麦茶 せんべい	543 20.4
15 金	ごはん トマト煮込みハンバーグ 粉ふきいも スナックエンドウ 豆腐と茄子の味噌汁 きよみオレンジ	牛乳 ★黒糖蒸しパン	米 パン粉 油 バター じゃがいも マヨネーズ ミックス粉 黒糖	豚肉 たまご 豆腐 牛乳	たまねぎ 人参 エリンギ 野菜ジュース スナックエンドウ ナス あさつき きよみオレンジ	麦茶 せんべい	582 19.4
16 土	きつねそばうどん 野菜のおかか和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 黄桃缶	牛乳 ★わかめおむすび	米 油 砂糖 白ごま じゃがいも	鶏肉 油揚げ 鰹節 牛乳 わかめ	えのき にんじん きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ もも缶	麦茶 せんべい	535 17.9
18 月	ごはん 豚肉の生姜焼き めかぶの和え物 松山あげの味噌汁 バナナ	牛乳 ★海苔チーズサンド	米 油 食パン マーガリン	豚肉 めかぶ 鰹節 油揚げ 牛乳 チーズ 焼きのり	しょうが 玉ねぎ ピーマン えのき にんじん きゅうり あさつき バナナ	麦茶 せんべい	589 22.2
19 火	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 ★そばろおむすび	ロールパン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 米 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム たまご 豚肉	にんにく 人参 きゅうり コーン コーンクリーム	麦茶 せんべい	560 23.1

♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります
 ♪夕方のおやつは栄養価は含まれていません
 ♪おやつは園内の手作りメニューです
 ♪カレー、はんぺんは原材料にやまいもを使用しています



日曜	献立名	おやつ 午後	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	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
誕生日会 20 水	味噌ラーメン 蒸しぎょうざ 3種のフライドポテト メロン  ★お誕生日ケーキ	牛乳	中華麺 餃子の皮 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 バター	焼豚 なんと わかめ 焼きのり 豚肉 粉チーズ 牛乳 たまご	コーン ねぎ ニラ きゃべつ えのき メロン	麦茶 せんべい	622 20.5	
21 木	韓国風ごはん さつまいもサラダ かぶとしらすのスープ きよみオレンジ	牛乳 焼きドーナツ	米 砂糖 白ごま さつまいも マヨネーズ ごま油	豚肉 海苔 ロースハム 生揚げ しらす干し 牛乳	にんじん きゅうり コーン かぶ しめじ 葉ねぎ きよみオレンジ	麦茶 せんべい	568 20.4	
22 金	ごはん 鶏の唐揚げ おかひじきの和え物 新ごぼうと豚の味噌汁 でこぼん	牛乳 ★ポテサラサンド	米 片栗粉 油 食パン じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 鯉節 たまご 豚肉 牛乳 ロースハム	にんにく しょうが おかひじき えのき にんじん きゅうり ごぼう でこぼん コーン	麦茶 せんべい	559 22.2	
23 土	スタミナそぼろ丼 コーンサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 ツナ 牛乳 わかめ	にんにく しょうが ニラ アスパラガス きゃべつ コーン 玉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	587 20.5	
25 月	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ★ライスピザ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油	豚肉 豆腐 ロースハム チーズ たまご わかめ ヨーグルト 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり えのき あさつき ピーマン コーン	麦茶 せんべい	595 23.4	
26 火	マーガリンサンド カレイのパン粉焼き ドレッシングサラダ ミネストローネ バナナ	牛乳 ★しらすところのおむすび	食パン マーガリン パン粉 オリーブ油 米 油 砂糖	カレイ 粉チーズ ロースハム 牛乳 しらす干し こぶ	にんにく パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん 水煮トマト 野菜ジュース ばなな	麦茶 せんべい	538 23	
27 水	ごはん かじきの竜田揚げ れんこんのきんぴら さつまいもときゃべつの味噌汁 バナナ	牛乳 ★ちぎりパン	米 片栗粉 油 白ごま 砂糖 強力粉 バター	かじき 豚肉 さつまいも 牛乳 練乳	しょうが れんこん 人参 ごぼう ブロッコリー バナナ キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	麦茶 せんべい	562 21.2	
28 木	煮込みうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	うどん 油 小麦粉 米	鶏肉 笹かまぼこ 油揚げ たまご 鯉節 牛乳 わかめ	人参 たまねぎ しめじ ねぎ ほうれん草 きゃべつ ばなな	麦茶 せんべい	548 22.7	
29 金	鶏味噌カツ丼 野菜のお浸し 白菜とわかめの味噌汁 黄桃缶	牛乳 ★バナナケーキ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ミックス粉 マーガリン	鶏肉 たまご わかめ 牛乳	きゃべつ ほうれん草 もやし 人参 はくさい もも缶 ばなな	麦茶 せんべい	587 20.9	
30 土	カレーうどん ハムサラダ チーズ バナナ	牛乳 ★こぶおむすび	うどん 油 片栗粉 米 白ごま カレールー	豚肉 ロースハム チーズ 牛乳 こぶ	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ きゅうり コーン バナナ	麦茶 せんべい	563 20.7	
							園の基準	560 19
							5月の平均値	577 21.1



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替食品を使用した献立を提供いたします。

今月の食育

幼児クラス；マナー教室（月）
おはしの練習（月）
グリーンピースのさやだし