

令和7年

5月

献立表

清水保育園

| 日     | 曜日 | 昼食              | 食 材             |                  |                            | その他                             |
|-------|----|-----------------|-----------------|------------------|----------------------------|---------------------------------|
|       |    | 間食              | 血や肉を作るもの        | 熱や力となるもの         | 体の調子をよくするもの                | 調味料等                            |
| 12月26 | 月  | カレーライス          | 豚肉、牛乳           | 米、じゃがいも、油        | 玉葱、人参、にんにく、生姜              | ケチャップ、ウスターソース、カレールー             |
|       |    | チンゲン菜のスープ       | 鶏肉              |                  | チンゲンサ菜、えのき茸                | だし汁、塩、醤油                        |
|       |    | フレンチサラダ         |                 | 砂糖、油             | キャベツ、きゅうり、人参、レーズン          | 酢、塩、こしょう                        |
|       |    | トマト             | 果物              |                  | トマト                        | 清見オレンジ                          |
| 13月27 | 火  | 牛乳／ドーナツ         | 牛乳／牛乳、鶏卵        | 小麦粉、砂糖、マーガリン、油   |                            | ベーキングパウダー                       |
|       |    | グリーンピースごはん      |                 | 米                | グリーンピース                    | 酒、塩                             |
|       |    | みそ汁             | 豆腐、味噌           |                  | 万能葱                        | だし汁                             |
|       |    | 鮭の香り焼き          | 鮭               |                  | 生姜、葱                       | 醤油、酒                            |
| 14月27 | 水  | 野菜の磯和え          | 焼きのり            |                  | ほうれん草、もやし、人参               | 美生柑                             |
|       |    | 牛乳／新じゃがの揚げ煮     | 牛乳／かつお節         | じゃがいも、油、砂糖       |                            | 醤油、みりん                          |
|       |    | ロールパン           |                 | ロールパン、マーガリン      |                            |                                 |
|       |    | 角切りスープ          | ウインナー           | じゃがいも            | 人参、玉葱、パセリ                  | コンソメ、醤油、塩、こしょう                  |
| 1月15  | 木  | ささみフライ          | 鶏肉、鶏卵           | 小麦粉、パン粉、油        | 青しそ                        | 塩、こしょう、中濃ソース                    |
|       |    | せんキャベツ、プチトマト    | 果物              |                  | キャベツ、プチトマト                 | 甘夏みかん                           |
|       |    | 牛乳／トマトソーススパゲティ  | 牛乳／ベーコン、粉チーズ    | スパゲティ、油、米粉       | にんにく、玉葱、人参、トマトピューレ         | ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう            |
|       |    | 豚肉の甘辛炒め丼        | 豚肉              | 米、ごま油、砂糖         | にんにく、玉葱、もやし、人参             | 醤油、みりん、酒、塩                      |
| 2月16  | 金  | すまし汁            | わかめ             | 玉麴               | 大根                         | だし汁、醤油、塩                        |
|       |    | じゃがいもの甘辛煮       |                 | じゃがいも、砂糖         |                            | 醤油、酒                            |
|       |    | キャベツのナムル        | 果物              | ごま油、砂糖           | キャベツ、人参、きゅうり               | 醤油、酢                            |
|       |    | 牛乳／きな粉トースト      | 牛乳／きな粉          | 食パン、バター、砂糖       |                            | オレンジ                            |
| 3月17  | 土  | ロールパン           |                 | ロールパン、マーガリン      |                            |                                 |
|       |    | 野菜スープ           | ベーコン            |                  | 人参、玉葱、しめじ、水菜               | コンソメ、醤油、塩、こしょう                  |
|       |    | 鶏肉のおろしソテー       | 鶏肉              | 小麦粉、砂糖           | 大根                         | 塩、こしょう、醤油                       |
|       |    | 粉ふきいも、ブロックリー    |                 | じゃがいも            | ブロックリー                     | 塩                               |
| 4月30  | 土  | プチトマト           | 果物              |                  | プチトマト                      | 清見オレンジ                          |
|       |    | 牛乳／フルーツゼリー      | 牛乳／             |                  |                            | いちごゼリー、桃ゼリー、青リンゴゼリー             |
|       |    | 焼きそば            | 豚肉、青のり          | 蒸し中華麺、油          | 人参、キャベツ、もやし、ピーマン           | 塩、こしょう、焼きそばソース                  |
|       |    | 南瓜の含め煮          | 牛乳／             | 砂糖               | 南瓜                         | 醤油                              |
| 5月31  | 土  | 牛乳／             | 牛乳／             | スナックパン           |                            | オレンジ                            |
|       |    | 牛乳／スナックパン       | 牛乳／             |                  |                            |                                 |
|       |    | スパゲティナポリタン      | ベーコン、牛乳、粉チーズ    | スパゲティ、バター、油、砂糖   | 玉葱、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、パセリ粉   | ケチャップ、塩、こしょう                    |
|       |    | 豚肉と大根の炒め煮       | 豚肉              | 油、砂糖             | 大根、人参、いんげん                 | 醤油、みりん                          |
| 6月19  | 月  | 牛乳／             | 牛乳／             |                  |                            | オレンジ                            |
|       |    | 牛乳／スナックパン       | 牛乳／             | スナックパン           |                            |                                 |
|       |    | ゆかりごはん          |                 | 米                |                            |                                 |
|       |    | 豚汁              | 豚肉、豆腐、味噌        | 油、じゃがいも          | ごぼう、人参、大根、こんにゃく、万能葱        | ゆかり                             |
| 7月20  | 火  | 肉団子             | 豚肉              | 片栗粉、砂糖、油         | 玉葱、干し椎茸、蓮根                 | だし汁                             |
|       |    | ナムル、トマト         | 果物              | ごま油              | ほうれん草、もやし、人参、トマト           | 美生柑                             |
|       |    | ヨーグルト／スナッふ      | ヨーグルト／          | 麴、グラニュー糖、マーガリン   |                            | 醤油                              |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |
| 8月20  | 火  | ふりかけごはん         | かつお節、青のり        | 米、黒ごま            | ほうれん草                      | 塩                               |
|       |    | すまし汁            | かまぼこ            |                  | にんにく、生姜、人参、キャベツ、にら、玉葱      | だし汁、塩、醤油                        |
|       |    | 生揚げの中華炒め        | 豚肉、生揚げ          | ごま油、三温糖、片栗粉      | もやし、きゅうり、人参                | 酒、こしょう、醤油、みりん、塩                 |
|       |    | 塩昆布和え           | 塩昆布             | ごま油              | 清見オレンジ                     | 塩                               |
| 9月7   | 水  | 牛乳／そら豆ポテトフライ    | 牛乳／青のり          | じゃがいも、油          | そら豆                        | 塩                               |
|       |    | ロールパン           |                 | ロールパン、マーガリン      |                            |                                 |
|       |    | キャベツのスープ        | ベーコン            |                  | キャベツ、玉葱、人参                 | コンソメ、醤油、塩、こしょう                  |
|       |    | カジキのバーベキューソースかけ | メカジキ            | 片栗粉、油、三温糖、マーマレード | 玉葱                         | 酒、塩、こしょう、醤油                     |
| 10月21 | 土  | ツナサラダ           | ツナ缶             | 油、砂糖             | きゅうり、もやし、人参                | バナナ                             |
|       |    | 牛乳／そうめん         | 牛乳／油揚げ、かまぼこ、わかめ | そうめん、三温糖         | ほうれん草                      | 酢、醤油                            |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |
| 11月8  | 木  | 牛乳／             | 牛乳／             |                  |                            |                                 |
|       |    | 牛乳／スナックパン       | 牛乳／             | スナックパン           |                            |                                 |
|       |    | ピビンバ            | 豚肉              | 米、砂糖、ごま油         | 生姜、ほうれん草、もやし、人参            | 酒、塩、醤油、だし汁                      |
|       |    | わかめスープ          | わかめ、豆腐          |                  | 葱                          | だし汁、醤油、塩                        |
| 12月22 | 金  | 春雨サラダ           | ロースハム           | 春雨、砂糖、油          | きゅうり、人参                    | 塩、酢                             |
|       |    | トマト             | 果物              |                  | トマト                        | 甘夏みかん                           |
|       |    | 牛乳／あんぱん         | 牛乳／             | ロールパン、砂糖、バター     | 小豆                         | 塩                               |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |
| 1月9   | 土  | ロールパン           |                 | ロールパン、マーガリン      |                            |                                 |
|       |    | もやしのスープ         | 豚肉              |                  | もやし、玉葱、小松菜、人参              | コンソメ、醤油、塩、こしょう                  |
|       |    | 照り焼きチキン         | 鶏肉              |                  |                            | 醤油、みりん、酒                        |
|       |    | アスパラのベーコン炒め     | ベーコン            | じゃがいも、油          | グリーンアスパラ、人参、玉葱             | 美生柑                             |
| 2月23  | 土  | 牛乳／ラーメン         | 牛乳／豚肉、なると       | 茹で中華麺、砂糖         | にんにく、生姜、ホールコーン缶、ほうれん草      | 醤油、塩、こしょう                       |
|       |    | きつねうどん          | 油揚げ、乾燥わかめ       | 茹でうどん、砂糖         | 葱、ほうれん草                    | 鶏ガラスープの素、醤油、酒、塩                 |
|       |    | 根菜の煮物           | さつま揚げ           | 油、砂糖             | 蓮根、人参、ごぼう                  | だし汁、醤油、みりん、酒、塩                  |
|       |    | 牛乳／             | 牛乳／             |                  |                            | 醤油、酒                            |
| 3月10  | 土  | 牛乳／スナックパン       | 牛乳／             | スナックパン           |                            | オレンジ                            |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |
| 4月24  | 土  | カレーうどん          | 豚肉              | 茹でうどん、片栗粉、油      | 葱、玉葱、人参                    | 醤油、みりん、塩、だし汁、カレールー              |
|       |    | じゃがいもの炒め煮       |                 | じゃがいも、油、砂糖       | 人参、いんげん                    | 醤油、酒、みりん                        |
|       |    | 牛乳／             | 牛乳／             |                  |                            | オレンジ                            |
|       |    | 牛乳／スナックパン       | 牛乳／             | スナックパン           |                            |                                 |
| 5月28  | 水  |                 |                 |                  |                            |                                 |
|       |    | ドライカレー          | 豚肉              | 米、油              | にんにく、生姜、人参、玉葱、ピーマン、トマトピューレ | カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、カレールー |
|       |    | すまし汁            | 豆腐              |                  | ほうれん草                      | だし汁、醤油、塩                        |
|       |    | ロースチキン          | 鶏肉              |                  | 玉葱、にんにく、生姜                 | みりん、醤油                          |
| 6月28  | 水  | ペンネサラダ          | ロースハム           | ペンネ、マヨネーズ        | きゅうり、グリーンアスパラ              | 塩、こしょう                          |
|       |    | フルーツゼリー         |                 |                  | みかん缶、パイナップル                | 青リンゴゼリー、ブドウゼリー                  |
|       |    | 牛乳／バナナケーキ       | 牛乳／鶏卵、生クリーム     | 小麦粉、砂糖、チョコソース    | バナナ                        |                                 |
|       |    |                 |                 |                  |                            |                                 |

今月の平均エネルギー 乳児:511 kcal 幼児:592kcal

※乳児は毎日10時と12時に牛乳を飲んでいきます。  
○献立(食材)は、園の行事・その他(非常食体験など)の都合により、変更することがありますのでご了承ください。  
○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。