

令和 7 年

5月 給食献立表



くじら認定こども園

日 曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	牛乳 たべっ子ビス	豆ご飯 赤魚の煮つけ さつまいもサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 シュガートースト	牛乳・赤魚・ロースハム・ 鶏卵	どうぶつビスケット・米・砂 糖・さつまいも・マヨドレ・ 食パン・有塩マーガリン	ゆで冷凍グリーンピース・きゅう り・にんじん・たまねぎ・乾わか め
2 金	牛乳 ビスコ	ご飯 鯉のぼりミートローフ アスパラのマリネ ポトフ ヨーグルト ★行事食	お茶 鯉のぼりクッキー	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・鶏卵・ウインナーソー セージ・ヨーグルト・豆乳	ビスコ・米・パン粉・マヨド レ・砂糖・油・じゃがいも・ 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・トマトケ チャップ・焼きのり・アスパラ ガス・キャベツ・コーン・冷凍 ミックスベジタブル
7 水	牛乳 ばりんこ	ホークカレー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ココアケーキ	牛乳・ぶた肉・ロースハ ム・豆乳	しょうゆせんべい・米・じゃ がいも・油・マカロニ・スパ ゲティ・マヨドレ・ホット ケーキミックス・砂糖	にんじん・たまねぎ・きゅう り・にんじん・コーン・オレン ジ
8 木	牛乳 ビスコ	ご飯 新ごぼうと豚肉の味噌煮 春雨のさっぱり和え 白菜のすまし汁	牛乳 みかんフルーチェ	牛乳・ぶた肉・麦みそ・ ロースハム	ビスコ・米・油・砂糖・はる さめ・フルーチェ	ごぼう・だいこん・にんじん・ りょくとうもやし・きゅうり・ レモン果汁・はくさい・えのき だけ・カットわかめ・みかん缶 詰
9 金	牛乳 たべっ子ビス	ご飯 鮭のパン粉焼き キャベツの塩昆布あえ 里芋のみそ汁	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳・さけ・パルメザン チーズ・麦みそ・豆乳	どうぶつビスケット・米・パ ン粉・油・ごま油・さとい も・花魁・ホットケーキミッ クス・砂糖	キャベツ・にんじん・塩昆布・ たまねぎ・青ねぎ・パイナップ ル缶詰
10 土	牛乳 せんべい	ハヤシライス もやしのゴマ塩サラダ フルーツゼリー	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・まぐろ水煮 缶詰	せんべい・米・油・ごま油・ いりごま・ゼリー・ビスケッ ト	たまねぎ・にんじん・しめじ・ グリーンピース・もやし・きゅう り
12 月	牛乳 白い風船	ゆかりごはん 具入り卵焼き 大根とわかめの酢の物 もずくの味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ち くわ・生揚げ・麦みそ	米・砂糖・マシュマロ・リッ ツ	たまねぎ・にんじん・乾しいた け・だいこん・カットわかめ・ もずく・青ねぎ
13 火	牛乳 クッキー	五目うどん ほうれん草のごま和え パイナップル缶	牛乳 やみつきおにぎり	牛乳・若鶏もも・油揚げ	クッキー・ゆでうどん・ご ま・砂糖・米・てんかす	はくさい・たまねぎ・にんじ ん・冷凍ほうれんそう・にんじ ん・パイナップル缶詰・青の り
14 水	牛乳 ばりんこ	麦ご飯 カレイのオーロラソース 大豆とひじきの煮物 レタスのスープ	牛乳 米粉人参蒸しパン	牛乳・まがれい・大豆水煮 缶詰・油揚げ・豆乳	ばりんこ・米・押麦・薄力 粉・油・マヨドレ・砂糖・米 粉	トマトケチャップ・乾ひじき・ にんじん・レタス・たまねぎ・ カットわかめ・冷凍コーン
15 木	牛乳 ビスコ	ロールパン 松風焼き かぼちゃサラダ トマトスープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ぶたひき肉・豆腐・ 豆乳・麦みそ・ベーコン・ 大豆水煮缶詰	ビスコ・ロールパン・パン 粉・砂糖・いりごま・マヨド レ・米	たまねぎ・にんじん・あおの り・冷凍くりかぼちゃ・きゅう り・はくさい・トマトビュレ
16 金	牛乳 たべっ子ビス	ご飯 ちわらのゴマ味噌焼き チーズ入りサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 ジャムカップケーキ	牛乳・さわら・甘みそ・ チーズ・絹ごし豆腐・豆乳	どうぶつビスケット・米・砂 糖・ごま・油・ホットケーキ ミックス	キャベツ・きゅうり・にんじ ん・たまねぎ・冷凍ほうれんそ う・バナナ・いちごジャム
17 土	牛乳 せんべい	チャーハン ブロッコリーのおかか和え チンゲン菜のスープ	野菜ジュース お菓子	牛乳・しらす干し・焼き竹 輪・かつお節	せんべい・米・ごま油・源氏 パイ	たまねぎ・長ねぎ・冷凍ほうれ んそう・にんじん・ブロッコ リー・コーン・チンゲンサイ・ 野菜ジュース
19 月	牛乳 白い風船	長崎ちゃんぽん 浦上そば みかん缶 ★食育献立 長崎県の郷土料理	牛乳 マーラカオ	牛乳・ぶたロース・板かま ぼこ・豆乳・ぶたひき肉・ さつま揚げ・鶏卵	中華めん・油・ごま油・砂 糖・いりごま・薄力粉・三温 糖	長ねぎ・キャベツ・りょくとう もやし・にんじん・ゆでごぼ う・もやし・みかん缶詰

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1・2歳	488	18.3	17.6	282	1.9	190	0.25	0.37	20	3.4	1.5
3歳	542	21.5	18.4	292	2.7	219	0.3	0.39	25	4.2	1.6

令和 7 年

5月 給食献立表



日	曜	PMおやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20	火	牛乳 たべっ子ビス	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 炊き込みおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・フ レーンヨーグルト・ウイン ナーソーセージ・油揚げ	どうぶつビスケット・ロー ルパン・じゃがいも・マヨ ドレ・米	にんにく・トマトケチャップ・ にんじん・きゅうり・ほうれ ん草・たまねぎ・黄パプリカ・ ごぼう
21	水	牛乳 ばりんこ	ご飯 鮭のムニエル ほうれん草と人参のナムル さつまいものみそ汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・さけ・ロースハム・ 麦みそ・きな粉	ばりんこ・米・薄力粉・有塩 バター・ごま油・さつまい も・砂糖	冷凍ほうれん草・にんじん・ たまねぎ・しめじ・カットわか め・バナナ
22	木	牛乳 ビスコ	麻婆丼 ごまだれサラダ 春雨スープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳・豆腐・ぶたひき肉・ 赤色辛みそ・鶏むね(皮な し)・鶏卵	ビスコ・米・ごま油・砂糖・ 片栗粉・はるさめ・食パン・ 無塩バター	にんじん・長ねぎ・ブロッコ リー・コーン・チンゲンサイ・ たまねぎ
23	金	牛乳 たべっ子ビス	ご飯 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜の味噌汁	牛乳 豆乳プリン	牛乳・さば・鶏ひき肉・油 揚げ・麦みそ・豆乳	どうぶつビスケット・米・ じゃがいも・油・砂糖・プリ ン	たまねぎ・にんじん・ゆで冷凍 グリーンピース・こまつな・えの きたけ
24	土		運動会				
26	月	牛乳 白い風船	ご飯 ホークチャップ 切干大根のサラダ ミルクスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳・ぶたかた・ベーコ ン・プレーンヨーグルト	米・薄力粉・油・砂糖・マヨ ドレ・ごま	たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ・切干しだいこん・ 冷凍ほうれん草・にんじん・ コーン・くりかぼちゃ・しめ じ・バナナ・白桃缶
27	火	牛乳 クッキー	ご飯 あじの煮つけ チンゲン菜とベーコンのソテ 大根と舞茸の味噌汁	牛乳 餃子ピザ	牛乳・あじ・ベーコン・絹 ごし豆腐・麦みそ・ツナ 缶・チーズ	クッキー・米・砂糖・油・ きょうざの皮	チンゲンサイ・にんじん・だい こん・まいたけ・トマトケ チャップ・コーン・たまねぎ
28	水	牛乳 ばりんこ	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ビーフンサラダ なすの味噌汁 煮りんこ	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳・若鶏もも皮なし・ツ ナ缶・みそ	ばりんこ・米・塩こうじ・ 油・ビーフン・マヨドレ・砂 糖・ホットケーキミックス・ カルピス	きゅうり・にんじん・なす・ キャベツ・しめじ・りんご・レ モン果汁
29	木	牛乳 ビスコ	豆腐とひじきのそぼろ丼 ブロッコリーサラダ すまし汁	牛乳 みかん寒天	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・油 揚げ・ツナ缶	ビスコ・米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・乾ひじ き・ゆでブロッコリー・きゅう り・こまつな・だいこん・にん じん・オレンジジュース・みか ん缶詰
30	金	牛乳 クッキー	ふりかけご飯 チキンカツ スパゲッティサラダ コンソメスープ ジョア	お茶 ショートケーキ	牛乳・若鶏もも・鶏卵・ツ ナ缶・乳酸菌飲料・生ク リーム	クッキー・米・薄力粉・パン 粉・油・マカロニ・スパゲ ティ・マヨドレ・じゃがい も・スポンジケーキ・砂糖	きゅうり・にんじん・たまね ぎ・みかん缶詰
31	土	牛乳 せんべい	回鍋肉丼 かぼちゃの煮物 すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・赤色辛み そ・生揚げ	せんべい・米・砂糖・ごま 油・片栗粉・クッキー	しょうが・にんにく・キャベ ツ・生しいたけ・たまねぎ・に んじん・冷凍くりかぼちゃ・ カットわかめ