



# 5月の献立

旬の食材  
アスパラガス、新じゃがいも、わかめ、さわら、キウイフルーツ

今月のお誕生日会



2025年度  
そらまめ保育園

日時	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）			午前おやつ(未満児)		栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ		幼児	未満	
1日 (木)	きのこクリームパスタ じゃこサラダ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ、米、小麦粉、無塩バター、油、砂糖	牛乳、さげ、ベーコン、しらす干し	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、まいたけ、しめじ、こまつな、マッシュルーム缶、ごま	牛乳 牛乳 鮭ごはん	E P F S	590 21.8 16.9 1.7	546 19.5 1839 1.3	kcal g g g
7日 21日 (水)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え ごぼうのすまし汁	米、じゃがいも、コーンフレーク、無塩バター、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、しらたき、すりごま、ひじき	牛乳 ジュリア マシュマロコーンフレーク	E P F S	586 23.1 16.4 1.7	537 21.2 16.2 1.8	kcal g g g
8日 22日 (木)	ごはん マーボー豆腐 もやしとささみのサラダ わかめスープ	米、じゃがいも、春巻きの皮、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 牛乳 じゃがチーズ春巻き	E P F S	554 24.9 16.9 19.0	496 22.5 16.6 1.4	kcal g g g
9日 23日 (金)	ごはん かれのい菜種焼き キャベツのおかか和え なすのみそ汁	米、マカロニ、油	牛乳、かれのい、卵、油揚げ、ウインナーソーセージ、かつお節	バナナ、なす、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、たまねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 マカロニナポリタン	E P F S	517 25.4 14.2 1.8	462 22.9 14.2 1.5	kcal g g g
10日 24日 (土)	焼きうどん ブロッコリーのサラダ 油揚げのすまし汁	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、もやし、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E P F S	402 18.0 13.5 2.1	370 16.7 13.7 1.8	kcal g g g
12日 26日 (月)	中華丼 はるさめサラダ にらたまスープ オレンジ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム	オレンジ、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ごま	牛乳 牛乳 たまご蒸しパン	E P F S	591 22.1 16.5 1.9	521 20.1 15.8 1.6	kcal g g g
13日 27日 (火)	豆乳担々麺 青菜とささみのサラダ りんご	ゆで中華めん、米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ささ身、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、こまつな、もやし、ねぎ、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、ねりごま、にんじん、たけのこ、干しいたけ、すりごま、ひじき	牛乳 牛乳 五目おにぎり	E P F S	552 23.7 15.6 1.9	408 20.1 15.3 1.6	kcal g g g
14日 28日 (水)	わかめごはん さばの塩焼き こまつなの白和え 豚汁	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃果汁、かわちぼんかん、こまつな、にんじん、もやし、みかん缶、ねぎ、だいこん、ごぼう、すりごま、粉かんでん	牛乳 牛乳 みかんゼリー ウエハース	E P F S	555 25.9 14.8 1.5	495 23.3 14.7 1.3	kcal g g g
15日 29日 (木)	ごはん 鶏の西京焼き 切り干し大根の煮物 ほうれんそうのすまし汁	米、さといも(冷凍)、無塩バター、小麦粉、砂糖、食パン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、こまつな、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、いんげん、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 クロックムッシュ風トースト	E P F S	527 24.1 14.7 1.9	475 21.9 14.8 1.6	kcal g g g
30日 (金)	パン 鶏肉のトマト煮 カレーポテトサラダ 具沢山スープ	じゃがいも、片栗粉、砂糖、食パン	牛乳、鶏もも肉、きな粉、脱脂粉乳	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、にんにく	牛乳 牛乳 ミルクくずもち	E P F S	542 25.7 14.2 2.2	461 22.4 14 1.7	kcal g g g
17日 31日 (土)	五目チャーハン 三色ナムル たまねぎスープ	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ	ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E P F S	428 13.3 13.0 2.1	397 13.4 13.4 1.7	kcal g g g
19日 (月)	デミかつ丼 フレンチサラダ きのこスープ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、コーン(冷凍)、いんげん	牛乳 牛乳 豆腐ブラウニー	E P F S	612 23.1 17.3 1.9	540 21 16.8 1.6	kcal g g g
20日 (火)	ごはん れんこんと豚肉の生姜焼き もやしのゆかり和え 豆腐のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	りんご、れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ブルーベリージャム、ねぎ、万能ねぎ、レモン果汁、ごま、しょうが	牛乳 牛乳 ヨーグルトムース	E P F S	517 22.0 16.4 2.0	468 20.3 16.3 1.6	kcal g g g
こどもの日 献立 2日 (金)	鯉のぼりドライカレー キャベツのサラダ オニオンスープ グレープフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、鶏むね肉、生クリーム、脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、ほうれんそう、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが、黒ごま	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	E P F S	618 23.4 17.0 1.7	548 21.4 16.7 1.4	kcal g g g
誕生日 献立 16日 (金)	アンパンマンライス のり塩からあげ ごぼうサラダ 貝だくさん汁	米、さつまいも、砂糖、無塩バター、片栗粉、小麦粉、油、焼酎	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、コーン(冷凍)、あおのり、にんにく、しょうが、黒ごま	牛乳 牛乳 スイートポテトケーキ	E P F S	582 22.5 17.4 1.9	493 19.9 16.6 1.3	kcal g g g

今月の郷土料理(岡山)

デミかつ丼

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)536kcal、たんぱく質(P)22.5g、脂質(F)15.4g、食塩(S)1.9g  
(乳児) エネルギー (E)474kcal、たんぱく質(P)20.4g、脂質(F)15.5g、食塩(S)1.6g