

2025年5月

## 献立表

青梅みどり第一保育園

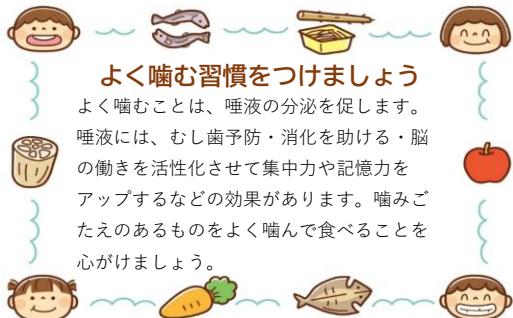
日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎屋おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 木	ご飯 ハンバーグ アスパラポテトサラダ 塩のみキヤベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎クッキー	豚ひき肉、卵、牛乳、ロースハム、粉チーズ、豆腐	グリンピース、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、メロン	胚芽精米、パン粉、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、三温糖、マーガリン	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.4g 脂質 27.2g 炭水化物 75.4g 塩分 2.1g	炊き込みごはん
2 金	菜飯ごはん 煮魚 きんぴらごぼう にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎麦茶 ◎ヨーグルト	かじき、豆腐、牛乳、ヨーグルト	にんじん、万能ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま	エネルギー 390kcal たんぱく質 19.7g 脂質 8.2g 炭水化物 62.2g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
7 水	わかめうどん 肉じゃが チーズ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎フレンチトースト	鶏もも肉、豚もも肉、チーズ、牛乳、卵	わかめ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、メロン	ゆでうどん、じゃが芋、サラダ油、三温糖、レストランパケット	エネルギー 570kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.5g 炭水化物 77.1g 塩分 3.1g	炊き込みごはん
8 木	ジャムサンド 鶏肉のバーベキュー焼き にんじんのみぞばーと金平 ブロッコリーサラダ 春野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、かつお節	いちごジャム、玉ねぎ、レモン汁、にんじん、ビーマン、ブロッコリー、アスパラガス、セロリ、キャベツ、スイートコーン	食パン、いちごジャム、バター、いりごま、胚芽精米	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.4g 炭水化物 99.3g 塩分 2.8g	ジャムサンド
9 金	ごはん 魚のごま風味焼き キャベツの昆布和え かぼちゃのグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎クッキー ◎麦茶 ◎カルピスみかん	さわら、豆腐、油揚げ、牛乳、カルピス	キャベツ、塩昆布、かぼちゃ、みかん缶	胚芽精米、ごま油、いりごま、三温糖、バター、クッキー	エネルギー 473kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.5g 炭水化物 68.7g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
10 土	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 ボイルいんげん みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	生揚げ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、わかめ、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、じゃが芋、三温糖、食パン、マーガリン	エネルギー 431kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.7g 炭水化物 77.7g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
12 月	ごはん 松風焼き にんじんのケチャップ炒め 二色びたし すまし汁	○牛乳(乳児) ◎カッピケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏ひき肉、絞り豆腐、高野豆腐、豚ひき肉、牛乳、ホップクリーム	玉ねぎ、あおのり、にんじん、キャベツ、小松菜、糸みつば、しめじ	胚芽精米、三温糖、いりごま、サラダ油、薄力粉	エネルギー 499kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.3g 炭水化物 82.1g 塩分 1.5g	ジャムサンド
13 火	牛乳パン 鶏肉のみぞ焼き もやしサラダ 茹でそらまめ 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツポンチ	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、そらまめ、だいこん、スイートコーン、白桃缶、みかん缶、パイナップル缶、バナナ、りんご、メロン	牛乳パン、三温糖、ごま油	エネルギー 467kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.9g 炭水化物 60.9g 塩分 2.1g	炊き込みごはん
14 水	カレーうどん 和風サラダ ボイルウインナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃが芋おやき	豚もも肉、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、わかめ	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、じゃが芋、片栗粉、バター	エネルギー 479kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.3g 炭水化物 60.4g 塩分 3.3g	マーガリンサンド
15 木	ナチュール 魚のピカタ ひじきサラダ グリーンポテト キャベツともやしのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎バナナ蒸しパン	さわら、卵、粉チーズ、ツナ缶、牛乳	ひじき、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、バナナ	ナチュール、薄力粉、サラダ油、すりごま、じゃが芋、三温糖	エネルギー 514kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.0g 炭水化物 58.4g 塩分 2.0g	炊き込みごはん
16 金	ごはん チキン照り焼き さつま芋サラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツナマヨドック	鶏もも肉、牛乳、豆腐、ツナ缶	干しうどん、ブロッコリー、長ねぎ、玉ねぎ	胚芽精米、サラダ油、さつま芋、三温糖、すりごま、ブティボワン	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.1g 炭水化物 77.1g 塩分 2.4g	ジャムサンド
17 土	グラハムファイン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	全粒粉パン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 320kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.7g 炭水化物 53.1g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
19 月	キャロブパン ポークソテー ごぼうサラダ かぼちゃのミルク煮 わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ライスピザ	豚ロース、ベーコン、牛乳、ロースハム、ピザ用チーズ	きゅうり、かぼちゃ、わかめ、長ねぎ、椎茸、玉ねぎ、ビーマン	キャロブパン、サラダ油、バター、三温糖、いりごま、胚芽精米、薄力粉	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.1g 脂質 26.8g 炭水化物 68.9g 塩分 2.3g	マーガリンサンド

20 火	ごはん あじフライ 切り昆布の煮付け にんじんのさっぱり和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎みかんケーキ	あじ、卵、焼き竹輪、豆腐、牛乳	刻み昆布、にんじん、しめじ、みかん缶	胚芽精米、薄力粉、パン粉、三温糖、サラダ油、ごま油、いりごま、無塩バター	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.0g 炭水化物 78.5g 塩分 2.0g	ジャムサンド
21 水	キヤロットロール 鶏肉のムニエル ポテトサラダ キャベツのナムル 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩焼きそば	鶏もも肉、豆腐、ベーコン、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、チングン菜、ミックスベジタブル、もやし	キヤロットロール、薄力粉、サラダ油、バター、じゃが芋、いりごま、ごま油、蒸し中華めん	エネルギー 483kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.3g 炭水化物 50.9g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
22 木	春雨と野菜の丼 キャベツと人参のマリネ さつま芋のグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツサンド	豚もも肉、豆腐、牛乳、生クリーム	椎茸、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、レモン汁、みかん缶	胚芽精米、春雨、ごま油、三温糖、サラダ油、さつま芋、バター、食パン	エネルギー 571kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.0g 炭水化物 91.8g 塩分 2.7g	炊き込みごはん
23 金	肉うどん ツナサラダ アスパラソテー	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、じらす干し	長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、レタス、にんじん、アスパラガス、メロン	ゆでうどん、サラダ油、胚芽精米、いりごま	エネルギー 513kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.4g 炭水化物 70.0g 塩分 2.7g	マーガリンサンド
24 土	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 ボイルいんげん みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	生揚げ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、わかめ、いちごジャム	胚芽精米、じゃが芋、三温糖、小町麩、食パン、マーガリン	エネルギー 429kcal たんぱく質 16.0g 脂質 8.7g 炭水化物 77.1g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
26 月	バターポール 魚のマヨネーズ焼き ひじき入りごま味噌サラダ にんじんグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ロックビスケット	さけ、牛乳	マッシュルーム缶、玉ねぎ、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき、だいこん、メロン、干しうどう	バターポール、サラダ油、すりごま、三温糖、ごま油、バター、小町麩、薄力粉、無塩バター、コーンフレーク	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 29.0g 炭水化物 68.0g 塩分 1.7g	炊き込みごはん
27 火	鶏肉うどん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのしらす和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかチーズおにぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、じらす干し、牛乳、かつお節、チーズ	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 500kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.8g 炭水化物 83.7g 塩分 2.9g	ジャムサンド
28 水	ハヤシライス スナップえんどうのサラダ ジャーマンポテト プリン わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎コンソメスープ(乳児) ◎牛乳 ◎チーズドック	豚もも肉、ロースハム、牛乳、チーズ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、グリンピース、スナップえんどう、キャベツ、わかめ、スイートコーン、長ねぎ、だいこん	胚芽精米、サラダ油、バター、じゃが芋、いりごま、ロールパン	エネルギー 681kcal たんぱく質 24.5g 脂質 27.9g 炭水化物 91.9g 塩分 3.3g	炊き込みごはん
29 木	ブティプラン 鶏肉のタンドリー焼き 切干し大根の洋風炒め煮 茹でそらまめ キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎炊き込みごはん	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳、油揚げ	切干しだいこん、小松菜、そらまめ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、塩昆布	ブティプラン、サラダ油、バター、胚芽精米	エネルギー 454kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g 炭水化物 56.7g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
30 金	肉丼 コールスロー さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎コーンドーナツ	豚もも肉、牛乳、豆腐、卵	玉ねぎ、さやえんどう、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、長ねぎ、なめこ、クリームコーン	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、さつま芋、バター、薄力粉、粉糖	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.1g 炭水化物 93.1g 塩分 2.0g	ジャムサンド
31 土	グラハムファイン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン	全粒粉パン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 320kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.7g 炭水化物 53.1g 塩分 1.9g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。



### バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続いていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかげ3種の調理法や食材が重ならないことです。

