令和７年５月　給食献立表　富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	材料（昼食と午後おやつ）血や肉や骨になるもの	材料（昼食と午後おやつ）体の調子を整えるもの	10時おやつ
1	木	ごはん　ベーコンサラダ タンドリーチキン　みそ汁　玉葱とじゃがいも 付け合わせ　アスパラ 付け合わせ）スナップエンドウ	牛乳 みたらしマカロニ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、ヨーグルト（無糖）、ベーコン、みそ	たまねぎ、スナップえんどう、きゅうり、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、りんご、にんにく	牛乳
2	金	☆こどもの日献立☆ 夕焼けご飯　きゅうりの酢の物 幼児 えびフライ 乳児 魚フライ　すまし汁　人参とえのき 付け合わせ　胡瓜スティック	牛乳 かぶとパイ	米、春巻きの皮、パン粉、小麦粉、油、無塩バター、砂糖	牛乳、えび、しらす干し、かれい	きゅうり、にんじん、みかん缶、えのきたけ、いちごジャム、葉ねぎ、生わかめ	牛乳
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	チキンカレー ヨーグルトサラダ 野菜スープ　キャベツとベーコン	牛乳 コーン蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、バター	牛乳、ヨーグルト（無糖）、鶏むね肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、もも缶（白桃）、みかん缶、バナナ、キャベツ、パイン缶、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にんにく	牛乳
8	木	ごはん さばのしょうゆ煮 わかめ浸し みそ汁　大根と油揚げ	牛乳 クラッカーサンド（いちごジャム）	米、砂糖	牛乳、さば、白みそ、しらす干し、油揚げ	だいこん、きゅうり、生わかめ、いちごジャム、しょうが	鉄分入りジュース
9	金	ごはん 大豆とウィンナーのトマト煮 キャベツのナムル 春雨スープ	牛乳 塩おむすび そらまめ	米、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ゆで大豆、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、そらまめ、えのきたけ、葉ねぎ、にんにく	牛乳
10	土	肉みそうどん 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
12	月	ごはん 焼きつくねの甘だれ きゅうりの中華和え　ツナ缶 若竹汁	牛乳 マドレーヌ	米、砂糖、小麦粉、無塩バター、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶	きゅうり、たけのこ（ゆで）、生わかめ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
13	火	ナポリタン アスパラサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳 じゃがいもフォカッチャ	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉（もも）、ウインナーソーセージ、ハム、粉チーズ、ベーコン、チーズ	かぶ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、かぶ・葉、マッシュルーム缶、ピーマン、レモン	野菜ジュース
14	水	☆お楽しみ給食　きりん組希望献立☆ ごはん　いかくんサラダ 鶏のから揚げ　（乳児はいかくん抜き） 付け合わせ　粉ふき芋　みそ汁　ほうれん草とえのき	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、みそ、いかくん	きゅうり、もも缶（白桃）、みかん缶、バナナ、パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、セロリ、にんじん、レモン、しょうが、にんにく、レモン	牛乳
15	木	ごはん　みそ汁　かぼちゃ 魚の香味焼き 付け合わせ　粉ふき芋 もやしのサラダ	牛乳 チャーハン	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、焼き豚、みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねりごま	牛乳
16	金	ごはん 皮なしシュウマイ 拌三糸 わかめスープ	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ（水煮缶）、生わかめ、しいたけ、しょうが、ごま、あおのり	牛乳
17	土	サンドイッチ（ツナ・ジャム） ポテト豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、バター	牛乳、豆乳、鶏むね肉（皮付）、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	材料（昼食と午後おやつ）血や肉や骨になるもの	材料（昼食と午後おやつ）体の調子を整えるもの	10時おやつ
19	月	ごはん　みそ汁　じゃがいもと油揚げ 鶏肉のコーンフレーク焼き 付け合わせ　塩もみきゅうり キャベツのしらす和え	牛乳 ホットケーキ （卵不使用）	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、コーンフレーク、メープルシロップ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、白そ、ヨーグルト（無糖）、しらす干し、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	牛乳
20	火	ドライカレー シーチキンきゅうり 大根スープ	牛乳 肉まん りす組：ツナサンド	米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、ピーマン、セロリ、生わかめ、りんご、千しいたけ、にんにく	牛乳
21	水	☆幼児　バス遠足の日☆ ◎乳児クラスは給食が出ます 食パン・いちごジャム　コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳 わかめおむすび	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、いちごジャム・低糖度、しめじ、きゅうり	りんごジュース
22	木	ごはん　みそ汁　ごぼうと人参 魚の照り焼き 納豆サラダ 付け合わせ　グリーンアスパラ	麦茶 カルピスバンナコッタ ウエハース	米、砂糖	すずき、牛乳、カルピス、挽きわり納豆、みそ、ツナ油漬缶、チーズ、生クリーム、油揚げ、ゼラチン	きゅうり、グリーンアスパラガス、ごぼう、にんじん、しょうが	牛乳
23	金	ご飯 ビビンバ 南瓜の煮物 ベーコンとかぶのスープ	鉄分入りジュース たまごせんべい チーズ	米、砂糖、油、ごま油	豚肉（もも）、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、かぶ、かぶ・葉、にんじん、干ししいたけ、ごま、しょうが、にんにく	牛乳
24	土	親子丼 みそ汁　じゃがいもと玉葱とえのき	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉（皮付き）、ちくわ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳
26	月	ごはん　みそ汁　キャベツとわかめ マーマレードチキン 付け合わせ　ブロッコリー ひじきの煮物	牛乳 バナナ ビスケット	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、マーマレード・低糖度、しいたけ、ひじき、生わかめ	牛乳
27	火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 フルーツ入り甘酢和え みそ汁　豆腐と油揚げ	牛乳 マシュマロバー	じゃがいも、米、コーンフレーク、砂糖、はるさめ、無塩バター、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	きゅうり、みかん缶、にんじん、葉ねぎ、しょうが（甘酢漬）、生わかめ	牛乳
28	水	ごはん 白身魚の人参マヨ焼き 磯辺和え みそ汁　キャベツと玉葱	牛乳 ふかしいも	さつまいも、米、マヨネーズ	牛乳、かれい、みそ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、パセリ、焼きのり	野菜ジュース
29	木	インディアン焼きそば 豚汁 ゼリー	牛乳 にんじんおむすび	焼きそばめん、米、さといも（冷凍）、油、ごま油	牛乳、豚肉（もも）、ウインナーソーセージ、豚肉（肩ロース）、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、ピーマン	牛乳
30	金	ごはん　みそ汁　切干大根と油揚げ レバーのカレー揚げ 付け合わせ　胡瓜スティック メキシカンサラダ	牛乳 ギンビス	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、白みそ、油揚げ	きゅうり、トマト、コーン缶、切り干しだいこん、黄ピーマン、しょうが	牛乳
31	土	麻婆丼 鶏と野菜のスープ バナナ	牛乳 かし	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏むね肉、赤みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、たけのこ（水煮缶）、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

新年度がスタートして1カ月が経ちました。新生活、気温や気候の変化に疲れが出やすい時期です。しっかり食べて、ゆっくり体を休めることを心掛けましょう。

＊　2日　子どもの日献立　　21日　幼児バス遠足の日
＊　14日　きりん組　お楽しみ給食の日　きりん組の希望献立です

旬の食べ物
たけのこ
アスパラガス
さわら
そらまめ

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）	エネルギー	554 kcal	鉄	2.8 mg
	たんぱく質	22.5 g	カルシウム	246 mg
	脂　質	18.4 g	ビタミンC	30 mg
	塩　分	2.1 g	食物繊維	5 g
1か月の平均栄養量（乳児・おやつ含む）	エネルギー	463 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	19.0 g	カルシウム	242 mg
	脂　質	15.9 g	ビタミンC	23 mg
	塩　分	1.6 g	食物繊維	3.7 g