



ハ〜イ！おひるだよ！！



令和7年5月 給食献立表

すみれ保育園

日 曜	きゅうしょく こんだて	お や つ (上段:午前 下段:午後)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1 木	ポークカレー コールスローサラダ こどもの日	麦茶 クリームせんべい 牛乳	豚コマ・牛乳 スキムミルク プロセスチーズ ロースハム	精白米・じゃがいも サラダ油	人参・玉ねぎ・トマトケチャップ しょうが にんにく・キャベツ・きゅうり スイートコーン バナナ	553kcal 16.6g	19.0g 2.3g
2 金	チキンライス ハンバーグ ほうれん草のツナサラダ	米菓(のり塩) ヤクルト	ハンバーグ・ツナ ベーコン 粉チーズ・ヤクルト	精白米・バター じゃがいも マカロニ	スイートコーン・人参・玉ねぎ トマトケチャップ ほうれん草・もやし・セロリ ミニピーチゼリー	545kcal 17.3g	11.8g 1.2g
7 水	ごはん ハムカツ	牛乳(朝) こざかなせんべい(朝)	ポークハムカツ ロースハム チーズ・卵・煮干し 牛乳	精白米・サラダ油 じゃがいも 片栗粉	キャベツ・きゅうり・人参 スイートコーン 玉ねぎ・にら	482kcal 13.0g	15.9g 1.5g
8 木	ロールパン(卵なし) スパゲティ・ナポリタン	麦茶(朝) 米菓(塩味)	ウィンナー・粉チーズ 絹ごし豆腐 豚コマ・ヨーグルト	ロールパン・スパゲティ サラダ油 片栗粉・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・人参 トマトケチャップ チンゲンサイ・もやし・しいたけ オレンジ	432kcal 16.6g	12.4g 1.6g
9 金	ごはん 車麩の卵とじ	牛乳(朝) マンナビスケット	鶏もも皮なしコマ・卵 煮干し ポークシューマイ 粉寒天・牛乳	精白米・車ふ 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ・人参・干しいたけ キャベツ きゅうり・ゆかり粉・みかん缶	440kcal 16.5g	9.1g 1.1g
12 月	ごはん あじフライ	麦茶(朝) さつまいもぼんせん	あじフライ・ベーコン ショア	精白米・サラダ油・いりご じゃがいも	キャベツ・きゅうり・人参 レモン果汁 玉ねぎ・しめじ・かぶ・小松菜	399kcal 14.3g	6.8g 1.1g
13 火	ごはん ベーコンエッグ	牛乳(朝) ビスコ(ミルク&きなこ)	ベーコンエッグ 乾ひじき さつま揚げ・油揚げ 煮干し みそ・牛乳	精白米・三温糖・じゃがい も	れんこん・人参・キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ かぶ	444kcal 13.0g	13.2g 2.0g
14 水	鮭おにぎり ヒレカツ ブロッコリーとキャベツの和風サラダ お誕生会	おやさいせんべい アップル&キャロットジュース	鮭ヒレカツ・削り節 ぶたひき肉	鮭おにぎり・サラダ油 マロニー ごま油	ブロッコリー・キャベツ えのきたけ もやし・にら にんじん	471kcal 14.9g	8.6g 1.9g
15 木	ごはん ウィンナーケチャップあえ	麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい	ウィンナー・粉チーズ ツナ さざみのり・木綿豆腐 豚コマ 煮干し・牛乳	精白米・ソフトせんべい ホットケーキミックス 三温糖	トマトケチャップ・ほうれん草 もやし 人参・にら・しいたけ・えのきた け 玉ねぎ かぼちゃ	538kcal 20.2g	21.9g 2.0g
16 金	ごはん 鶏肉と竹輪の甘辛煮	牛乳(朝) 米菓(のり塩)	鶏もも肉角切りころも 焼き竹輪・木綿豆腐 油揚げ 煮干し・みそ ソッフル元気ヨーグル	精白米・片栗粉・サラダ油 三温糖 いりごま・のりせんべい	しょうが・トマトケチャップ かぼちゃ 人参・キャベツ・青ねぎ	515kcal 21.1g	17.0g 1.5g
19 月	ごはん マーボー豆腐 春巻き	麦茶(朝) マンナウェファー	絞豆腐・みそ・春巻き 牛乳	精白米・三温糖・ごま油 片栗粉 サラダ油・すりごま	たけのこ水煮・もやし・人参 長ねぎ しょうが・にんにく・大根 にら 小松菜	479kcal 14.4g	16.8g 1.5g
21 水	ごはん 納豆あえ	牛乳(朝) さつまいもぼんせん	納豆・釜揚げしらす 豚中肉カット 焼き竹輪・牛乳・卵 ヨーグルト	精白米・いりごま じゃがいも しらたき・三温糖 ホットケーキミックス	野菜菜漬(カット)・人参 玉ねぎ オレンジ	456kcal 16.7g	10.4g 1.1g
22 木	ごはん 厚焼きたまご	麦茶(朝) アンパンマン野菜せんべい	厚焼きたまご・ツナ ぶたひき肉 みそ・牛乳	精白米	ほうれん草・もやし・人参 キャベツ にら・スイートコーン 玉ねぎ	442kcal 15.8g	9.6g 1.6g
23 金	ごはん さばのみそ煮	麦茶(朝) アンパンマンくだものビスケット	さばのみそ煮 ロースハム 厚揚げ・煮干し・牛乳	精白米・マカロニ マヨネーズ しらたき	きゅうり・人参・キャベツ スイートコーン えのきたけ・しいたけ・大根 小松菜 長ねぎ・ごぼう	496kcal 17.7g	19.6g 1.4g
26 月	ハヤシライス しょうゆフレンチサラダ	麦茶(朝) サラダせんべい	牛乳・生クリーム 豚肩ローススライス ロースハム	精白米・じゃがいも サラダ油	人参・玉ねぎ・トマトピューレ ホールトマト トマトケチャップ・キャベツ きゅうり スイートコーン・オレンジ	553kcal 16.8g	16.8g 1.6g
27 火	ごはん 鮭の塩焼き	麦茶(朝) ビスコ(ミルク&きなこ)	鮭の塩焼き・削り節 豚コマ 木綿豆腐・煮干し・みそ 牛乳 釜揚げしらす・粉チ	精白米・じゃがいも しらたき 食パン マヨネーズ	小松菜・もやし・人参 ごぼう 長ねぎ・えのきたけ だいこん	461kcal 26.4g	13.0g 2.3g
28 水	ごはん 厚揚げ入り鶏肉と野菜の甘酢あえ	麦茶(朝) 豆乳ウエハース	鶏もも肉ひとくち大 厚揚げ 豚コマ ミルクヨーカン	精白米・片栗粉・サラダ油 三温糖 じゃがいも	しょうが・玉ねぎ・人参 トマトケチャップ キャベツ・にら・長ねぎ ピーマン・バナナ	543kcal 16.0g	12.9g 1.2g
29 木	ロールパン(卵なし) きんぴら肉団子	牛乳(朝) 米菓(塩味)	きんぴら肉団子 ロースハム チーズ 鶏もも皮なしコマ 生クリーム・牛乳	ロールパン・サラダ油 じゃがいも バター・薄力粉	キャベツ・きゅうり・人参 スイートコーン 玉ねぎ・しめじ アスパラガス	425kcal 15.3g	19.5g 1.9g
30 金	ごはん かつおフライ	麦茶(朝) クリームせんべい	かつおフライ 蒸しかまぼこ 削り節・卵・煮干し みそ 牛乳	精白米・いりごま じゃがいも	もやし・ほうれん草・人参 スイートコーン にら・玉ねぎ	412kcal 20.3g	8.5g 1.6g

★手作りおやつ

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。