



令和7年度5月 給食献立表



大島なかよし保育園

★…郷土料理

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1		木	牛乳 クラッカー	たけのこごはん ぶりの照り焼き 浅漬け（かぶ・きゅうり） みそ汁（豆腐） オレンジ	牛乳 焼きビーフン	米 砂糖 油 ビーフン ごま油	油揚げ ぶり 豆腐 味噌 牛乳 豚ひき肉	たけのこ 生姜 きゅうり かぶ にんじん ねぎ オレンジ キャベツ にら	501 kcal	23 g	1.7 g
2		金	牛乳 星のコーンスナック	▼子どもの日お祝い▼ ミルクパン 鯉のぼりハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 かぶと春巻き（アップルパイ）	ミルクパン 油 パン粉 マヨドレ 春巻きの皮 砂糖 小麦粉	豚ひき肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉葱 グリンピース きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし コーンクリーム パナナ りんご	555 kcal	23.9 g	2.3 g
7	21	水	牛乳 のりものビスケット	カレーライス フレンチサラダ コンソメスープ（白菜） オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 豆乳バター 砂糖	豚もも肉 ヨーグルト	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ オレンジ パナナ みかん缶 パイン缶	508 kcal	12.4 g	2 g
8	22	木	牛乳 クラッカー	大根とツナの Pasta ジャーマンポテト 鶏肉のワンタンスープ りんご	牛乳 チーズおかかおにぎり	スパゲッティ オリーブ油 豆乳バター 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 ごま油 米	ツナ 刻み海苔 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 チーズ	大根 玉葱 にんじん パセリ きくらげ ねぎ りんご	562 kcal	22.6 g	2.4 g
9	23	金	牛乳 のりものビスケット	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜とじゃこの和え物 みそ汁（玉葱） パナナ	牛乳 シュガートースト	米 塩こうじ 砂糖 食パン バター	鶏もも肉 油揚げ ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	小松菜 キャベツ にんじん 玉葱 パナナ	521 kcal	20.7 g	1.6 g
10	24	土	牛乳 せんべい	中華丼 いんげんのごまマヨ和え わかめスープ りんご	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	米 油 片栗粉 マヨドレ 黒ごま ごま油 オレンジゼリー ビスケット	豚もも肉 わかめ 牛乳	にんじん 干し椎茸 もやし 白菜 チンゲン菜 さやいんげん 玉葱 ねぎ りんご	534 kcal	15.7 g	1.7 g
12	26	月	牛乳 星のコーンスナック	きつねうどん かぼちゃの天ぷら きゃべつの塩昆布和え オレンジ	牛乳 菜めしごはん	うどん 砂糖 小麦粉 米 油	鶏もも肉 油揚げ 塩昆布 豚もも肉 牛乳	干し椎茸 にんじん ねぎ 小松菜 かぼちゃ キャベツ オレンジ	611 kcal	26.2 g	2.8 g
13	27	火	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん プルコギ きゅうりの甘酢漬 若竹汁 りんご	牛乳 ホットケーキ(いちごジャム)	米 押麦 ごま油 春雨 砂糖 ホットケーキミックス 油	豚もも肉 わかめ 牛乳 豆乳	にんじん にら 玉葱 りんご きゅうり たけのこ ねぎ いちごジャム	502 kcal	16.8 g	1.7 g
14	28	水	牛乳 のりものビスケット	ごはん 鮭のみりん焼 ほうれん草の白和え みそ汁（大根） パナナ	牛乳 焼きいも	米 砂糖 麩 白すりごま さつまいも	鮭 木綿豆腐 ちくわ 白味噌 味噌 牛乳	ほうれん草 玉葱 にんじん 大根 葉ねぎ パナナ	503 kcal	22.3 g	1.5 g
15	29	木	牛乳 クラッカー	ロールパン タンドリーチキン アスパラソテー ミネストローネ オレンジ	牛乳 茹でそら豆 ゆかりおにぎり	ロールパン 油 じゃがいも マカロニ 砂糖 白ごま	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	にんじん アスパラガス キャベツ とうもろこし 玉葱 トマト缶 オレンジ そら豆	517 kcal	21.9 g	2.7 g
16	30	金	牛乳 コーンクッキー	★海苔の佃煮ごはん（東京都） 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう みそ汁（麩） りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	米 砂糖 片栗粉 油 しらたき ごま油 白ごま 麩 小麦粉	焼き海苔 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご わかめ 味噌 牛乳 きなこ	にんじん 干し椎茸 ごぼう 玉葱 りんご	596 kcal	22.2 g	1.8 g
17	31	土	牛乳 ビスケット	トマトスパゲッティ 白菜のコールスローサラダ 大根スープ パナナ	牛乳 プリン せんべい	スパゲッティ 油 小麦粉 マヨドレ プリン せんべい	ベーコン 牛乳	玉葱 トマト きゅうり 白菜 にんじん 大根 パナナ	569 kcal	18.6 g	2.1 g
19		月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 豚と大根の甘辛煮 納豆和え すまし汁（小松菜） オレンジ	牛乳 ココアクリームサンド	米 ごま油 砂糖 食パン コーンスターチ	豚バラ肉 納豆 かまぼこ 牛乳 豆乳	大根 生姜 ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ オレンジ	517 kcal	20.2 g	1.9 g
20		火	牛乳 コーンクッキー	ごましおごはん めかじの磯辺揚げ ひじきの五目煮 みそ汁（しめじ） りんご	牛乳 米粉のおから焼きドーナツ	米 黒ごま 片栗粉 油 砂糖 米粉 メーブルシロップ	めかじき あおのり ひじき 油揚げ 大豆 味噌 牛乳 豆乳 おから	にんじん ごぼう さやいんげん しめじ 玉葱 りんご	507 kcal	19.6 g	1.8 g

※今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。