



# 5月の献立表



令和7年度

五村町立第3保育所

日付		献立名			主な食材とそのはたらき			栄養価					
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとなるもの(きいろ)	1種* [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	木		牛乳	ごはん	スタミナ焼肉 もやしのナムル ほうれん草となめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし ほうれん草 なめこ まこんぶ チンゲンサイ オレンジ	精白米 サラダ油 ごま油 ごま ビスケット	503 366	20.1 17.8	21.8 22.3	1.9 2.3
2	金		牛乳	ごはん	かぶと型ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー コンソメスープ こどもの日ゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 ハンバーグ ハム	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー チンゲンツァイ コーン	精白米 じゃがいも こどもの日ゼリー せんべい	585 451	19.5 16.4	20.3 19.2	1.5 1.9
3	土				憲法記念日								
4	日				みどりの日								
5	月				こどもの日								
6	火				こどもの日振替休日								
7	水		牛乳	ごはん	ブルコギ 小松菜とにんじんのごま和え えのきとたまねぎとわかめのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ★マカロニ あべかわ風	牛乳 豚肉 きな粉	キャベツ たまねぎ にんじん にら えのきだけ ししいたけ りんご にんにく こまつな わかめ まこんぶ なつみかん	精白米 はるさめ ごま油 上白糖 ごま ねりごま マカロニ 三温糖	520 391	24.0 23.1	16.5 15.5	2.4 3.1
8	木		牛乳	菜めし	豆腐だんごのケチャップ煮 小松菜とにんじんのお浸し だいこんとわかめと麩のみそ汁 バナナ	牛乳 ★チーズ みそ蒸しパン	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 チーズ	葉ねぎ こまつな にんじん だいこん わかめ まこんぶ バナナ	精白米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま 観世豆腐	559 434	21.4 19.5	18.5 18.4	2.8 2.6
9	金		りんごジュース	ごはん	かじきの煮つけ マカロニサラダ 具たくさん汁 オレンジ	牛乳 ★ピザ トースト	まかじき ハム 鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン とろけるチーズ	りんごジュース しょうが にんじん きゅうり ししいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ オレンジ マッシュルーム パセリ	精白米 上白糖 マカロニ こんにゃく サラダ油 食パン	535 436	25.4 28.5	16.6 20.0	1.8 2.3
10	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
12	月		牛乳	ごはん	炒り豆腐 スパゲティーサラダ 大根とこまつなのみそ汁 バナナ	牛乳 ★マープル ホットケーキ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 ハム	にんじん 根深ねぎ ししいたけ グリーンピース きゅうり たまねぎ だいこん こまつな まこんぶ バナナ	精白米 サラダ油 上白糖 スパゲティ ホットケーキ ミックス マーガリン	598 486	23.1 21.7	22.0 22.3	2.2 2.5
13	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の塩麹焼き 小松菜のナムル 春雨スープ グレープフルーツ	麦茶 ★オボロタン スパゲティー	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー	根深ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん まこんぶ たまねぎ わかめ グレープフルーツ ピーマン ししいたけ チンゲンサイ	精白米 米こうじ ごま油 サラダ油 ごま はるさめ スパゲティ	549 420	20.7 18.7	19.4 19.1	1.9 2.1
14	水		牛乳	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 栄養きんぴら チンゲンサイのかきたま汁 バナナ	麦茶 ★ごまわかめ おにぎり	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 卵	ごぼう にんじん まこんぶ チンゲンツァイ バナナ 焼きのり	精白米 上白糖 しらたき サラダ油 ごま油 片栗粉 ごま	529 397	19.2 16.4	15.5 14.0	2.0 2.3
15	木		牛乳	ごはん	コーン入りカレーコロッケ ごまつなサラダ 豆腐と葱とわかめのすまし汁 甘夏みかん	牛乳 カルシウム せんべい	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ 豆腐	コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモン 果汁 まこんぶ わかめ こねぎ なつみかん	精白米 じゃがいも サラ ダ油 薄力粉 パン粉 上 白糖 ごま カルシウムせ んべい	533 403	18.1 15.5	14.9 14.0	1.5 1.7
16	金	運動会 リハーサル	ヨーグルト	ごはん	豆腐の中華煮 中華サラダ チーズ もやしのスープ バナナ	牛乳 ★のり塩 ポテト	ヨーグルト 豆腐 豚肉 ハム チーズ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ししいたけ チンゲンツァイ しょうが にんにく きゅうり もやし 根深ねぎ バナナ あおのり ぶなしめじ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 はるさめ ごま じゃがいも	501 389	21.7 20.3	14.8 15.0	2.1 2.5
17	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
19	月	身体測定 (年長・年中)	牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬(以上児のみ) ゆで卵 ブロッコリーサラダ ブルーベリー 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 卵 ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 ブロッコリー きゅうり コーン グレープフルーツ	精白米 じゃがいも サラダ油 クッキー	558 448	21.4 19.8	21.3 21.5	2.7 3.5
20	火	身体測定 (年少・未満)	牛乳	ごはん	県産豚肉の香味揚げ プチトマト 切干大根サラダ なめことキャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 ★麩のラスク	牛乳 豚肉 卵	あおのり トマト 切干だいこん にんじん きゅうり たまねぎ りんご なめこ キャベツ まこんぶ バナナ	精白米 ごま 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 観世豆腐 マーガリン グラニュー糖	626 518	22.9 21.5	26.0 27.6	2.0 2.3
21	水	誕生会	牛乳	チキンライス	ハムカツ プチトマト フレンチサラダ ABCスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみ おやつ♪	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ヨーグルト	コーン グリーンピース ぶなしめじ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんじん	精白米 サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖 マカロニ	685 759	30.5 33.3	21.9 23.0	2.6 2.9
22	木		牛乳	ごはん	鶏肉の竜田揚げ プチトマト ほうれん草のおかか和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ★シュガー トースト	牛乳 鶏肉 かつお節	しょうが トマト ほうれん草 えのきだけ キャベツ たまねぎ まこんぶ オレンジ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 食パン マーガリン グラニュー糖	507 372	22.8 21.5	16.4 15.2	1.7 2.3
23	金		牛乳	ごはん	肉じゃが 小松菜とにんじんとコーンのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 豆腐 さやいんげん	たまねぎ にんじん こまつな コーン わかめ まこんぶ 甘夏みかん	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま ビスケット しらたき	502 366	19.1 16.6	15.9 14.9	2.3 2.6
24	土	親子運動会	野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
26	月	内科検診	牛乳	にんじん ごはん	チキンシチュー ウィンナーとピーマンのソテー キャベツときゅうりの即席漬 甘夏みかん 麦茶	乳酸菌飲料 せんべい	牛乳 鶏肉 ウィンナー 乳酸菌飲料	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり しょうが なつみかん	精白米 じゃがいも サラダ油 ごま油 せんべい	553 420	21.1 18.9	14.1 12.5	2.5 2.3
27	火	避難消火訓練	りんごジュース	ごはん	鮭のごま揚げ ひじきの煮物 プチトマト ほうれん草とえのきのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ★お好み焼き	さけ 卵 油揚げ さやいんげん だいず 牛乳 ウィンナー	りんごジュース ひじき にんじん トマト ほうれん草 えのきだけ まこんぶ グレープフルーツ キャベツ	精白米 片栗粉 ごま サラダ油 上白糖 中力粉 やまといも	508 400	20.8 22.7	13.5 16.2	1.8 2.1
28	水	所外保育 (年長・年中)	牛乳	ごはん	鶏肉のチーズピカタ ほうれん草の白和え じゃが芋とねぎと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 卵 パルメザンチーズ 豆腐 油揚げ	ほうれん草 えのきだけ にんじん まこんぶ オレンジ パセリ	精白米 薄力粉 こんにゃく 上白糖 ごま じゃがいも せんべい	532 384	25.9 24.3	14.9 12.5	2.1 2.6
29	木	巡回相談	牛乳	ごはん	ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふきいも 豆乳のコーンポタージュ グレープフルーツ	★フルーツ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 卵 ヨーグルト	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ パセリ コーン グレープフルーツ フルーツミックス ブロッコリー	精白米 サラダ油 パン粉 じゃがいも 上白糖	501 358	18.1 15.5	14.4 12.8	1.6 1.8
30	金	えいごあそび	牛乳	ごはん	鶏肉のしょうが焼き のりし和え 五目汁 バナナ	麦茶 ★わかめ うどん	牛乳 鶏もも かつお節 生揚げ なると	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 焼きのり キャベツ たまねぎ だいこん まこんぶ バナナ わかめ	精白米 ごま 上白糖 うどん	485 342	20.3 17.8	15.7 14.5	2.1 2.7
31	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で始めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。  
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 494kcal (給与栄養目標量 475kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g  
3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 398kcal (給与栄養目標量 585kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g  
【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



新しいクラスになって早いもので1ヶ月がたちました。少しずつ新しい環境にもなれてきましたか？  
外の気温も高くなり、新緑がきれいな心地よい季節になりましたね。  
5月5日は端午の節句・こどもの日。男の子の厄除けと健康を祈る日です。鎧兜(よろいかぶと)を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです。給食では5月2日にこどもの日献立を提供します。  
お楽しみに～!

