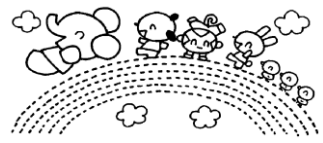
令和7年度

5月の献立表

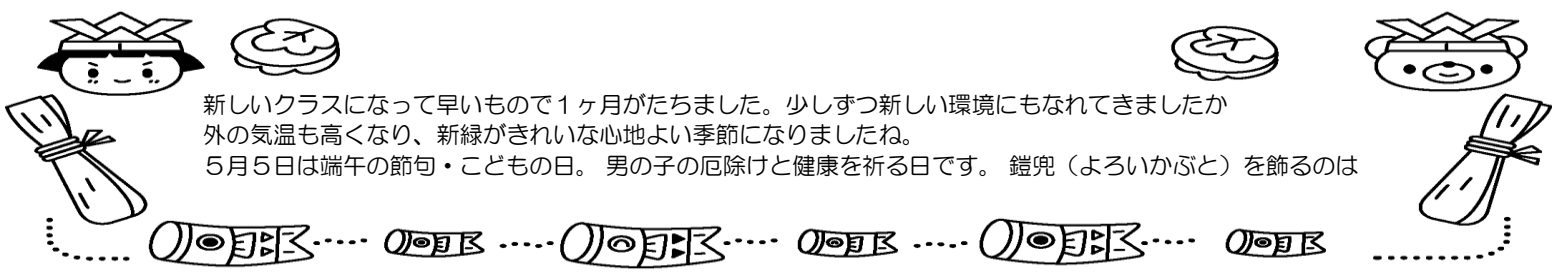


玉村町立第1保育所

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になるもの （きいろ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	木		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 マーガリン	535 436	25.4 28.5	16.6 20.0	1.8 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 チーズ　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	ポークカレー　ゆで卵 福神漬け（（以上児のみ） ブロッコリーサラダ グレープフルーツ　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
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 清見オレンジ	牛乳 ★シュガー トースト	牛乳　豆腐　豚ひき肉 卵	葉ねぎ　こまつな　にんじん　だいこん わかめ　まこんぶ　清見オレンジ	精白米　薄力粉　片栗粉 サラダ油　三温糖　ごま 観世ふ　食パン　マーガリン グラニュー糖	559 434	21.4 19.5	18.5 18.4	2.8 2.6
9	金		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 甘夏みかん	牛乳 ビスケット	牛乳　豚肉	キャベツ　たまねぎ　にんじん もやし　にら　にんにく　しょうが こまつな　もやし　ほうれん草　なめこ まこんぶ　夏みかん　チンゲンサイ	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
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	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　えのきたけ　にんじん 根深ねぎ　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
13	火		牛乳	ごはん	**県産豚肉の香味揚げ** プチトマト　大根サラダ なめことキャベツのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ★麩のラスク	牛乳　豚肉　卵	あおのり　トマト　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　グレープフルーツ	精白米　ごま　薄力粉 パン粉　サラダ油　上白糖 観世ふ　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
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　わかめ	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	にんじん ごはん	チキンシチュー ウイ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け 清美オレンジ　麦茶	乳酸菌飲料 せんべい	牛乳　鶏肉 ウインナー 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 清美オレンジ	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
16	金		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 えのきたけ　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　すりごま マカロニ　三温糖	520 391	24.0 23.1	16.5 15.5	2.4 3.1
17	土		野菜 ジュース		パン　牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
19	月	運動会 リハーサル	牛乳	ごはん	コーン入りカレーコロッケ ごまツナサラダ 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
20	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	牛乳 ビスケット	牛乳　豚肉　ベーコン	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　しいたけ	精白米　米こうじ　ごま油 サラダ油　ごま　はるさめ ビスケット	549 420	20.7 18.7	19.4 19.1	1.9 2.1
21	水		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　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
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 ★チーズみそ 蒸しパン	牛乳　鶏肉　かつお節 チーズ	しょうが　トマト　ほうれん草 えのきたけ　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	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 豆腐とねぎとわかめのみそ汁 バナナ	麦茶 ★ナポリタン スパゲティー	牛乳　豚肉　豆腐 ウィンナー	たまねぎ　にんじん　きぬさや こまつな　コーン　わかめ　ピーマン まこんぶ　バナナ	精白米　じゃがいも　上白糖 ごま　ビスケット　しらたき スパゲティ	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	身体測定	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 ★マーブル 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　しいたけ グリンピース　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
27	火	身体測定	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　ウインナー かつお節	りんごジュース　ひじき　にんじん トマト　ほうれん草　えのきたけ まこんぶ　グレープフルーツ キャベツ	精白米　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	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 卵	コーン　グリンピース　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 バター	685 759	30.5 33.3	21.9 23.0	2.6 2.9
29	木	避難消火訓練 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 バナナ	★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　きゅうり　キャベツ パセリ　コーン　パインアップル缶 バナナ　もも缶　エリンギ 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	所外保育	牛乳	ごはん	鶏肉のしょうが焼き　のり和え 五目汁　清美オレンジ	麦茶 ★冷やしわかめ うどん	牛乳　鶏もも かつお節　生揚げ かまぼこ	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 わかめ　清美オレンジ	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