

5月 献立表 乳児・幼児

2025年 5月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ①昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ぶどう食パン(天然酵母) たらのポテト焼き 温野菜(人参とアスパラ) キャベツとハムのサラダ 中華風コーンスープ	①いなり寿司 ②麦茶 ③いちご ④煮干し	たら、ロースハム、卵、油揚げ、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、キャベツ、紫たまねぎ、コーン缶、長ねぎ、チンゲンサイ、いちご	ぶどうパン、じゃがいも、なたね油、かたくり粉、はいが精米、砂糖、いりごま	食塩、マヨネーズ、米粉、昆布だし、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦茶	エネルギー 477kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.5g 炭水化物 68.8g 塩分 2.9g
2 金	ごはん 鶏肉の塩から揚げ たけのこのカレー炒め のらぼうのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	①ヨーグルトスコーン ②牛乳 ③キウイフルーツ ④煮干し	鶏もも肉、削り節、木綿豆腐、ブレンヨーグルト、牛乳、かたくちいわし	たけのこ、青ピーマン、にんじん、のらぼう、わかめ、長ねぎ、キウイフルーツ	はいが米、薄力粉、かたくり粉、なたね油、砂糖、強力粉、食塩不使用バター	食塩、カレー粉、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.0g 炭水化物 82.4g 塩分 1.8g
7 水	ハヤシライス じゃが芋のきんぴら レタスの和風サラダ 春雨スープ	①ごま味噌蒸しパン ②牛乳 ③キウイフルーツ ④煮干し	牛もも肉、しらす干し、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、レタス、みずな、チンゲンサイ、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、米粉、じゃがいも、はるさめ、強力粉、砂糖、すりごま	水、洋風だし、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、食塩、赤ワイン、こいくちしょうゆ、米粉、昆布だし、ベーキングパウダー、麦みそ	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.5g 炭水化物 90.7g 塩分 2.7g
8 木	パンズパン(天然酵母) キャベツメンチ チンゲン菜とえのきのソテー マカロニサラダ ワカメスープ	①きな粉だんご ②麦茶 ③ネーブルオレンジ ④煮干し	豚ひき肉、木綿豆腐、きな粉、かたくちいわし	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、アスパラガス、スイートコーン、わかめ、もやし、豆腐、ネーブルオレンジ	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、マカロニ、白玉粉、砂糖	食塩、水、マヨネーズ、昆布だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 489kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.7g 炭水化物 64.8g 塩分 2.0g
9 金	ごはん 鮭の西京焼き がんもどきの煮物 小松菜のお浸し 沢煮わん	①そら豆のケーキ ②牛乳 ③いちご ④煮干し	さけ、がんもどき、卵、牛乳、かたくちいわし	にんじん、さやいんげん、もやし、こまつな、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ、そらまめ、いちご	はいが精米、砂糖、薄力粉、なたね油	麦みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 560kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.2g 炭水化物 83.1g 塩分 1.7g
10 土	ロールパン キャベツのポトフ じゃが芋とツナの炒め物 人参サラダ ヨーグルト和え	①チーズおかかおにぎり ②麦茶 ③河内晩柑	鶏もも肉、ツナ缶、ブレンヨーグルト、ピザ用チーズ、削り節	キャベツ、たまねぎ、スナップエンドウ、にんじん、干しぶどう、いちご、バナナ、河内晩柑	ロールパン、じゃがいも、なたね油、砂糖、はいが米	昆布だし、食塩、米粉、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 575kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.2g 炭水化物 94.1g 塩分 1.7g
12 月	ごはん チキン南蛮 ごぼうとうどの炒め煮 もやしとひじきの中華和え 味噌汁(なめこ汁)	①ツナカレートースト ②牛乳 ③きよみかん ④煮干し	鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	レモン、ごぼう、うど、にんじん、もやし、さやいんげん、干しひじき、なめこ、長ねぎ、たまねぎ、きよみ	はいが精米、薄力粉、なたね油、砂糖、いりごま、ごま油、食パン	食塩、水、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、本みりん、麦みそ、マヨネーズ、カレー粉	エネルギー 563kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.2g 炭水化物 80.7g 塩分 2.4g
13 火	食パン(天然酵母) あじのコンフレック焼き 紅白グラッセ ピーズサラダ 春野菜のミルクスープ	①チキンピラフ ②麦茶 ③キウイフルーツ ④煮干し	あじ、大豆水煮魚、牛乳、鶏もも肉、かたくちいわし	にんじん、さやいんげん、そらまめ、スナップエンドウ、スイートコーン、キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、グリーンピース、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、コーンフレーク、なたね油、じゃがいも、砂糖、食塩不使用バター、はいが米	食塩、水、マヨネーズ、昆布だし、麦茶	エネルギー 631kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.1g 炭水化物 91.7g 塩分 2.3g
14 水	わかめうどん 桜えびしゅうまい 人参のごまじゃこ和え いちご	①五平もち ②麦茶 ③河内晩柑 ④煮干し	豚ひき肉、さくらえび、しらす干し、かたくちいわし	わかめ、万能ねぎ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、もやし、いちご、河内晩柑	うどん、砂糖、かたくり粉、しゅうまいの皮、すりごま、はいが米、なたね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、麦みそ、麦茶	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.7g 脂質 9.8g 炭水化物 86.2g 塩分 2.4g
15 木	ごはん さわらの生姜焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(春野菜)	①豆腐ーナツ ②牛乳 ③キウイフルーツ ④煮干し	さわら、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、かたくちいわし	切干しいたけ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、キャベツ、さやえんどう、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、じゃがいも、薄力粉、粉糖	こいくちしょうゆ、本みりん、しょうが、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 571kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.9g 炭水化物 88.8g 塩分 1.9g
16 金		①ぜんざい ②麦茶 ③いちご ④煮干し	あずき、かたくちいわし	いちご	もち、砂糖	麦茶	エネルギー 129kcal たんぱく質 4.1g 脂質 0.4g 炭水化物 28.8g 塩分 0.1g
17 土	ごはん 親子煮 小松菜のじゃこ炒め もやしのナムル 味噌汁	①メープルラスク ②牛乳 ③きよみかん	鶏もも肉、卵、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、にら、わかめ、長ねぎ、きよみ	はいが精米、砂糖、ごま油、いりごま、じゃがいも、食パン、メープルシロップ、有塩バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦みそ	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.5g 炭水化物 78.8g 塩分 2.2g
19 月	天ぷらうどん(野菜かき揚げ) かじきのピザ風焼き 鶏肉とたけのこの煮物 アスパラといんげんのおかか和え	①ミルクずもち ②麦茶 ③バナナ ④煮干し	さくらえび、鶏もも肉、削り節、牛乳、きな粉、かたくちいわし	長ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、こまつな、アスパラガス、さやいんげん、バナナ	うどん、薄力粉、なたね油、砂糖、かたくり粉、黒砂糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、かつおだし、麦茶	エネルギー 452kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.1g 炭水化物 71.1g 塩分 2.0g
20 火	干し芋パン(天然酵母) チキンピカタ キャベツのソテー ごぼうサラダ 牛乳	①切り干し大根のふりかけごはん ②麦茶 ③いちご ④煮干し	鶏もも肉、卵、牛乳、かたくちいわし	キャベツ、さやえんどう、ごぼう、にんじん、スイートコーン、切干しいたけ、いちご	食パン、薄力粉、なたね油、いりごま、はいが精米、砂糖、ごま油	食塩、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、しょうが、かつおだし、本みりん、穀物酢、麦茶	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.1g 炭水化物 78.9g 塩分 1.9g
21 水	お赤飯 高野豆腐の射こみ煮 ふきのみそ炒め 小松菜のりお浸し ずまし汁(麩ととうろ昆布)	①紅茶ケーキ ②牛乳 ③河内晩柑 ④煮干し	あずき、高野豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、卵、牛乳、かたくちいわし	長ねぎ、にんじん、しいたけ、ふき、こまつな、刻みり、とろろこんぶ、万能ねぎ、河内晩柑	もち米、はいが精米、いりごま、かたくり粉、砂糖、なたね油、釜焼きふ、強力粉、食塩不使用バター	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー、紅茶	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.2g 炭水化物 87.0g 塩分 2.3g
22 木	キャラパン(天然酵母) かじきのピザ風焼き チンゲン菜の煮し煮 さつま芋サラダ もやしのスープ	①ねぎとしらすチャーハン ②麦茶 ③キウイフルーツ ④煮干し	まかじき、ピザ用チーズ、ベーコン、しらす干し、卵、かたくちいわし	たまねぎ、青ピーマン、ホールトマト缶、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、レーズン、もやし、ぶなしめじ、さやえんどう、長ねぎ、キウイフルーツ	食パン、さつまいも、はいが米、なたね油	食塩、マヨネーズ、昆布だし、洋風だし、麦茶	エネルギー 541kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.4g 炭水化物 84.8g 塩分 3.0g

23	ごはん チンジャオロース じゃが芋の煮ころがし キャベツのナムル 味噌汁	◎ちんすこう ◎牛乳 ◎いちご ◎煮干し	豚もも肉、油揚げ、牛乳、かたくち いわし	青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、にんじん、 ごまつな、長ねぎ、いちご	はいが精米、かたくり粉、ごま油、 砂糖、じゃがいも、すりごま、強力 粉、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、かつおだし、麦みそ	エネルギー 622kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.3g 炭水化物 89.3g 塩分 2.1g
24	ごはん 煮魚 豚肉とキャベツの炒め物 小松菜の桜えび和え 味噌汁	◎ごま入りおやき ◎牛乳 ◎きよみかん	かれい、豚もも肉、さくらえび、厚揚げ、 牛乳	キャベツ、にんじん、青ピーマン、ご まつな、もやし、たまねぎ、チンゲン サイ、ぶなしめじ、きよみ	はいが精米、砂糖、なたね油、薄力 粉、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、かつ おだし、麦みそ、水	エネルギー 500kcal たんぱく質 26.3g 脂質 11.6g 炭水化物 76.4g 塩分 2.0g
26	パンズパン(天然酵母) ポークビーンズ パスタソテー ミモザサラダ チンゲン菜のスープ	◎鮭おにぎり ◎麦茶 ◎きよみかん ◎煮干し	豚もも肉、大豆水煮缶、卵、さけ、 かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト 缶、青ピーマン、スイートコーン、ア スパラガス、スナックえんどう、チン ゲンサイ、しいたけ、長ねぎ、焼き のり、きよみ	食パン、じゃがいも、なたね油、砂 糖、スパゲッティ、はいが米	洋風だし、トマトケチャップ、 ウスターソース、食塩、マヨ ネーズ、昆布だし、麦茶	エネルギー 551kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.4g 炭水化物 82.0g 塩分 2.2g
27	ごはん 鯖の磯部焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁	◎チーズスティックパイ ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	さば、卵、粉チーズ、牛乳、かたくち いわし	あおのり、刻み昆布、さやいんげ ん、にんじん、ぶなしめじ、もやし、 キャベツ、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、さつまいも、砂糖、す りごま	食塩、かつおだし、こいくち しょうゆ、本みりん、麦みそ、 パイ皮	エネルギー 587kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.3g 炭水化物 88.9g 塩分 2.2g
28	ぶどう食パン(天然酵母) ローストチキン 青菜と卵の炒め物 フルーツサラダ クラムチャウダー	◎生姜ごはん ◎麦茶 ◎河内晩柑 ◎煮干し	鶏もも肉、卵、あさり、牛乳、油揚 げ、かたくちいわし	ごまつな、キャベツ、みかん缶、干し ぶどう、たまねぎ、にんじん、コーン 缶、しょうが、万能ねぎ、河内晩柑	ぶどうパン、砂糖、なたね油、じゃが いも、薄力粉、はいが精米	本みりん、こいくちしょうゆ、 食塩、穀物酢、昆布だし、麦 茶	エネルギー 633kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.4g 炭水化物 87.6g 塩分 2.1g
29	ごはん 豆腐ステーキ 豚肉とごぼうの旨煮 二色お浸し 味噌汁	◎人参パンケーキ ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	木綿豆腐、豚もも肉、牛乳、かたく ちいわし	しいたけ、まいたけ、万能ねぎ、ご ぼう、さやいんげん、もやし、にんじ ん、わかめ、たまねぎ、えのきた け、バナナ	はいが精米、かたくり粉、なたね 油、しらたき、砂糖、ごま油、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、 しょうゆ、かつおだし、麦み そ、ベーキングパウダー	エネルギー 566kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g 炭水化物 89.4g 塩分 1.9g
30	肉みそうどん むきえびとそら豆の塩炒め たけのこの天ぷら ジュシーフルーツ	◎ふきごはん ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚ひき肉、しばえび、油揚げ、かたく ちいわし	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しよ うが、さやえんどう、長ねぎ、チンゲ ンサイ、そらまめ、たけのこ、河内 晩柑、ふき、キウイフルーツ	うどん、なたね油、砂糖、かたくり 粉、薄力粉、はいが米	かつお・昆布だし、麦みそ、こ いくちしょうゆ、洋風だし、食 塩、水、かつおだし、麦茶	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.2g 炭水化物 87.4g 塩分 2.3g
31	ツナピラフ キャベツのカレー炒め シルバーサラダ かき卵スープ	◎スイートポテト ◎牛乳 ◎いちご	ツナ缶、豚もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコー ン、キャベツ、青ピーマン、みずな、 チンゲンサイ、わかめ、いちご	はいが米、なたね油、食塩不使用 バター、はるさめ、かたくり粉、さつ まいも、有塩バター、砂糖	洋風だし、食塩、カレー粉、マ ヨネーズ、玉ねぎ、昆布だし、 こいくちしょうゆ	エネルギー 486kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.8g 炭水化物 78.7g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です