

# 献立表 幼児食

2025年 5月



日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎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 15 29 木	白飯 煮魚(カラスカレイ) 小松菜の中華和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	○おこめリング ○牛乳 ◎じゅーしー ◎牛乳	かれい、木綿豆腐、牛乳、豚ばら肉	新しょうが、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、刻み昆布	うるち米、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング、清酒、並塩	エネルギー 462kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.5g 炭水化物 67.9g 塩分 1.6g
2 16 30 金	白飯 マーマレードチキン ひじきと大豆の煮物 味噌汁(キャベツ・ねぎ)	○せんべい ○牛乳 ◎黒糖スコーン ◎牛乳	鶏もも肉、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳	オレンジマーマレード、にんにく、干しひじき、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	うるち米、しらたき、炒め油、三温糖、薄力粉、有塩バター、黒砂糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい、ベーキングパウダー	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.0g 炭水化物 71.3g 塩分 1.8g
7 21 水	白飯 大豆入り松風焼き キャベツのごまゆかり和え 味噌汁(大根)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎お麩ラスク 黄な粉 ◎牛乳	大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	たまねぎ、あおりの、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん	うるち米、米粉、いりごま、ノンフライミレー、釜焼きふ、三温糖、なたね油	豆みそ、本みりん、ゆかり、かつお・昆布だし	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.8g 炭水化物 62.2g 塩分 1.2g
8 22 木	白飯 ボクチャップチェ 南瓜の甘煮 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○おこめリング ○牛乳 ◎ちんすこう ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、こねぎ、かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、緑豆はるだめ、三温糖、薄力粉、黒砂糖、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、並塩、水、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 577kcal たんぱく質 17.5g 脂質 20.8g 炭水化物 85.9g 塩分 1.2g
9 23 金	白飯 鮭のレモン醤油焼き 小松菜のナムル 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎そばろおにぎり ◎牛乳	さけ、牛乳、豚ひき肉	レモン、こまつな、にんじん、干しひじき、たまねぎ	うるち米、いりごま、ごま油、じゃがいも、三温糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 463kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.5g 炭水化物 71.7g 塩分 1.5g
10 24 土	スパゲッティーナポリタン 野菜スープ バナナ	○せんべい ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	ツナ缶、牛乳、鉄分ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、バナナ	マカロニ、なたね油、じゃがいも	トマトケチャップ、中濃ソース、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、野菜せんべい、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 460kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.7g 炭水化物 80.6g 塩分 1.3g
12 26 月	白飯 豚と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐、たまねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎小豆蒸しパン ◎牛乳	豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳、ゆで小豆缶、豆乳	だいこん、にんじん、ほうれん草、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、しらたき、三温糖、いりごま、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、サクッとコーンクッキー	エネルギー 527kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.0g 炭水化物 74.8g 塩分 1.2g
13 27 火	白飯 鶏肉の香味味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根・油揚げ)	○せんべい ○牛乳 ◎鮭と胡麻のおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、しらす干し、削り節、油揚げ、牛乳、ぎんざけ	しょうが、長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいこん	うるち米、いりごま	食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.0g 炭水化物 74.9g 塩分 1.8g
14 28 水	ボークカレー キャベツとみかんのサラダ	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、りんご、にんにく、新しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖、ノンフライミレー	トマトケチャップ、中濃ソース、はちみつ、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カレー粉、米酢、アガー	エネルギー 476kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.3g 炭水化物 78.8g 塩分 1.2g
17 土	焼うどん 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) みかん缶詰	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎きらきらコーン	豚ばら肉、牛乳、鉄分ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶	うどん、じゃがいも、ノンフライミレー	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 382kcal たんぱく質 11.8g 脂質 11.0g 炭水化物 61.5g 塩分 1.4g
19 月	白飯 焼肉 キャベツとツナのごま和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎クリームチーズのクッキー ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、クリームチーズ	長ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム	うるち米、三温糖、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、サクッとコーンクッキー、クッキー	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.5g 炭水化物 65.8g 塩分 1.7g
20 火	白飯 めかじきのカレー照り焼き 切干大根のごま酢あえ 豚汁	○せんべい ○牛乳 ◎バナナケーキ ◎牛乳	めかじき、木綿豆腐、油揚げ、豚ばら肉、牛乳、豆乳	きゅうり、切干しだいこん、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、いりごま、さといも、ごま油、薄力粉、なたね油	カレー粉、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、野菜せんべい、ベーキングパウダー	エネルギー 548kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.5g 炭水化物 74.9g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です  
※都合により献立や材料を変更する場合があります