

2025年5月の献立



臼井幼稚園

| 日付 | 主食 | おかず | I類糖質 たんぱく質 | 脂質 食塩相当量 | 体をつくる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
|-----------|----------------------|---|------------------|--------------|-------------------------------------|----------------------------|--|
| 1 (木) | ごはん | とりのたつたあげ、 だいこんサラダ おふとにんじんのすましじる、 オレンジ | 342kcal 11.4g | 7.4g 1.5g | 鶏肉、たら、かつお節 | 米、油、澱粉、砂糖、ごま油 麩 | にんにく、しょうが、大根、きゅうり、人参、オレンジ |
| 2 (金) | タコライス 【こどものひこんだて】 | こいのぼりかまぼこ、 ABCマカロニサラダ、 ピピピチーズ パイナップル | 400 16.3 | 9.8 1.7 | 鶏肉、たら、ハム、チーズ、脱脂粉乳、いわし かつお節 | 米、澱粉、砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ | トマト、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、人参 昆布、パイナップル |
| 5 (月) | | < こどものひ > | | | | | |
| 6 (火) | | < ふりかえきゅうじつ > | | | | | |
| 8 (木) | そぼろごはん | はるまき、 ほうれんそうとにんじんのナムル とうふとかぼちゃのみそじる、 オレンジ | 425 11.9 | 12.6 1.6 | 鶏肉、豆腐、みそ、かつお節 | 米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま | しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 ほうれん草、にんにく、かぼちゃ、オレンジ |
| 9 (金) | おさかなカレー | ハムステーキ、 キャベツとかまぼこのサラダ バナナ | 458 10.9 | 11.8 2.3 | さば、ツナ、鶏肉、豚肉、たら | 米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉 | 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、トマト、キャベツ セロリ、バナナ、レモン果汁 |
| 12 (月) | ごはん | ぶたにくのしょうがやき、 ほうれんそうのなめたけあえ、 やきミニトマト あぶらあげとたまねぎのみそじる、 いちごブルーチェ | 426 13.2 | 18.7 1.1 | 豚肉、いわし、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油 | しょうが、玉ねぎ、ほうれん草、えのき、人参、昆布 トマト、にんにく、いちご、りんご果汁 |
| 13 (火) | マーボーどうぶとん | コーンシュウマイ、 にんじんともやしのナムル おうとう | 397 12.8 | 7.7 1.7 | 豚肉、豆腐、みそ、鶏肉 | 米、澱粉、ごま油、砂糖、小麦粉 パン粉、ごま | しょうが、にんにく、玉ねぎ、コーン、人参、もやし きゅうり、黄桃 |
| 15 (木) | たけのこごはん | さばカレーしょうゆやき、 なっとうあえ もやしとわかめのみそじる、 バナナ | 398 14.1 | 12.3 1.5 | おから、かつお節、さば節、まぐろ節、いわし、さば なっとう、みそ | 米、砂糖、ごま | 筍、昆布、ほうれん草、キャベツ、人参、もやし わかめ、バナナ、レモン果汁 |
| 16 (金) | ごはん | ぶたにくのしぐれに、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 さつまいものレモンに だいこんとこまつなのすましじる、 パイン | 441 12.2 | 17 1.3 | 豚肉、いわし、かつお節 | 米、砂糖、油、さつまいも | 玉ねぎ、ごぼう、昆布、しょうが、ブロッコリー、コーン レモン果汁、大根、小松菜、パイナップル |
| 19 (月) | ラーメン | ぎょうざ、 やさいいため カルてつヨーグルト | 312 12.6 | 5.9 2.4 | 鶏肉、かつお節、大豆、豚肉、ヨーグルト | 中華麺、砂糖、ごま油、小麦粉 | ねぎ、わかめ、コーン、にんにく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ、にら、人参、ピーマン |
| 20 (火) | ごはん | レバーとじゃがいものケチャップあえ、 ブロッコリーのごまあえ、 とうにゅうよせ おふとほうれんそうのすましじる、 パイン | 387 13.6 | 8.6 1.7 | レバー、みそ、豆乳、たい、かつお節 | 米、澱粉、砂糖、じゃがいも、油 ごま、米粉、麩 | 玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参、かぼちゃ、わかめ ほうれん草、パイナップル |
| 22 (木) | ごはん (ミネラルふりかけ) | ぶたにくのカレーいため、 ほうれんそうともやしのおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそじる、 カルシウムウエハース | 427 13 | 20.4 0.9 | いりこ、豚肉、いわし、かつお節、鶏肉、油揚げ みそ、脱脂粉乳 | 米、ごま、油、砂糖、小麦粉 澱粉 | 昆布、青のり、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン 人参、ほうれん草、もやし、大根 |
| 23 (金) | ごはん | チンジャオロース、 かぼちゃサラダ、 なすのあげびたし ちゅうかスープ、 パイン | 345 11.5 | 8.4 1.1 | 豚肉、かき、鶏肉、いわし、かつお節 | 米、砂糖、澱粉、油 | 筍、ピーマン、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、洋梨果汁 なす、玉ねぎ、小松菜、昆布、パイナップル |
| 26 (月) | ごはん | さけのなかおちカツ、 いんげんのおかかあえ わかめとたまねぎのすましじる、 バナナ | 405 11.3 | 10.4 0.9 | さけ、ちくわ、かつお節 | 米、小麦粉、パン粉、澱粉、砂糖 油、マヨネーズ | キャベツ、玉ねぎ、いんげん、人参、わかめ、バナナ レモン果汁 |
| 27 (火) | ごはん | とりのからあげ、 はるさめサラダ たまねぎとにんじのみそじる、 オレンジ | 393 12.9 | 11.1 2 | 鶏肉、卵、脱脂粉乳、ハム、みそ、かつお節 | 米、小麦粉、澱粉、油、砂糖 ごま油 | 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、オレンジ |
| 29 (木) | ナポリタン | とうふナゲット、 コールスローサラダ しめじのスープ、 マスカットゼリー  | 392 10.4 | 15.7 2.1 | ベーコン、豆腐、調整豆乳、魚肉、鶏肉、いわし かつお節 | スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、人参 しめじ、昆布、ぶどう |
| 30 (金) | ごはん | とりにくのしょうがやき、 にんじんしりしり、 いんげんのごまあえ おふとこまつなのみそじる、 パイン | 403 17.2 | 12.2 1.2 | 鶏肉、ツナ、卵、かつお節、みそ | 米、砂糖、油、ごま、麩 | しょうが、玉ねぎ、人参、いんげん、小松菜、パイナップル |

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社 幼稚園給食 佐倉工場 TEL : 043-498-8500