

2025年5月の給食

ひむろこだま保育園
◎栄養価は3～5歳児

＊午前おやつは乳児のみの提供

日付		曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐とえのきのスープ	米 豚肉、食塩、たまねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、にんにく、しょうが、砂糖、本みりん、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ、片栗粉、なたね油 木綿豆腐、えのきだけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 502 Kcal たんばく質 21.9 g
2	16 30	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭のあけぼの焼き 春野菜の煮物 新玉ねぎのみそ汁	七分つき米 さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 じゃがいも、たけのこ、にんじん、厚揚げ、グリーンピース、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし たまねぎ、えのきだけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ツナマヨトースト 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 565 Kcal たんばく質 26.8 g
7		水	牛乳 星のパフ	ボーカカレー フルーツヨーグルト	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 無糖ヨーグルト、みかん缶、もも缶、砂糖	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖 ミニゼリー	エネルギー 592 Kcal たんばく質 18.7 g
9	23	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さごしのカレーパン粉焼き ポテトビーンズサラダ きのこのすまし汁	七分つき米 さわら、食塩、カレー粉、パン粉、なたね油 じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ しめじ、えのきだけ、しいたけ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 528 Kcal たんばく質 23.1 g
10		土	牛乳 星のパフ	マーボー丼 きゅうりの塩昆布あえ えのきのみそ汁	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、片栗粉、うすくちしょうゆ、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ きゅうり、塩こんぶ えのきだけ、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 491 Kcal たんばく質 21.1 g
12	26	月	牛乳 動物ビスケット	味噌ラーメン キャベツとベーコンのソテー	中華めん、豚肉、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、なると、米みそ、味噌ラーメンスープ キャベツ、ベーコン、たまねぎ、食塩、コンソメ、なたね油	牛乳 わかめおにぎり 米、カットわかめ、食塩	エネルギー 511 Kcal たんばく質 18.6 g
13	27	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豆腐のまさご揚げ ブロッコリーのツナおかか和え お麴のみそ汁	七分つき米 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ちくわ、しらす干し、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし 焼ひ、たまねぎ、えのきだけ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 544 Kcal たんばく質 25.8 g
14	28	水	牛乳 星のパフ	中華丼 パンサンデー もやしスープ	米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ、片栗粉、酒、本みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてんクック ミレービスケット	エネルギー 512 Kcal たんばく質 16.8 g
17	31	土	牛乳 星のパフ	焼きそば 華風きゅうり たまねぎスープ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたね油、焼きそばソース、ケチャップ きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 610 Kcal たんばく質 19.6 g
19		月	牛乳 動物ビスケット	肉うどん じゃがいものそぼろ煮	うどん、和牛、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし じゃがいも、にんじん、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし、片栗粉	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす干し、食塩	エネルギー 488 Kcal たんばく質 21.4 g
20		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 春キャベツのスープ	七分つき米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、食塩、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごちんすこう 小麦粉、砂糖、いちごジャム、油	エネルギー 591 Kcal たんばく質 21.9 g
21		水	牛乳 星のパフ	ボーカカレー キャベツとツナのサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、ツナ、薄口しょうゆ、酢、なたね油 動物ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 566 Kcal たんばく質 20 g
22		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 肉じゃが 絹揚げのみそ汁	米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし 絹揚げ、えのきだけ、しめじ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 そばめし 米、焼きそば麺、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 517 Kcal たんばく質 21.8 g
24		土	牛乳 星のパフ	ロールパン（1歳） ウインナーコルネ（2～5歳） りんごジュース	ロールパン ホットドッグパン りんごジュース（100％）	＊半日保育のためおやつはありません	エネルギー Kcal たんばく質 g
8	誕生会	木	牛乳 きな粉せんべい	チキンライス 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜のコンソメスープ	米、鶏むね肉、たまねぎ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、コンソメ、ウスターソース 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、うすくちしょうゆ、ケチャップ じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン、マヨドレ たまねぎ、にんじん、キャベツ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 いちごあんサンド 食パン、こしあん、いちご	エネルギー 591 Kcal たんばく質 26.6 g

＊29日は遠足のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。

5月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 542kcal
たんばく質 22.0g
脂質 18.2g
炭水化物 72.5g
食塩相当量 2.2g

エネルギー

たんばく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんばく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

☆旬の食べ物（春）☆

- ・アスパラガス
- ・たけのこ
- ・新たまねぎ
- ・グリーンピース
- ・いちご
- ・春キャベツ
- ・新じゃがいも