

令和7年

5月分

にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん 八宝菜 ひじきのマヨ和え ワンタンスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米／ 純正胡麻油／かたくり粉 ／とうもろこし／★白ご ま／★マヨドレ／きび砂 糖／★ワンタンの皮／★ 小麦粉／★無塩バター	★豚モモ肉／干ひじき ／ちくわ／なると／★ 牛乳	はくさい／にんじん／ たけのこ(ゆで)／玉葱 ／干しいたけ／キャ ベツ／きゅうり／チン ゲンツアイ／りよくと うもやし／★バナナ	牛乳 ◎抹茶クッキー お茶 せんべい	1人あたり 455 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.4 g
2 金	ごはん こいのぼりハンバーグ ツナポテトサラダ 豆腐のカレースープ 果物(苺)	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／とうも ろこし／★マヨドレ／ きび砂糖／★食パン	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★プロセスチーズ ／焼きのり／ツナ／★ ウィンナー／★牛乳／ ★フーズ・ホイップ・クリーム	玉葱／リーフレタス／ アスパラガス／にんじ ん／きゅうり／ほうれ んそう／ほんしめじ／ いちご／みかん缶	牛乳 ◎こいのぼり オープンサンド お茶 せんべい	1人あたり 465 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g
7 水	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ チンゲン菜と筍のスープ 果物(バナナ)	★野菜バー／精白米／ 純正胡麻油／かたくり 粉／きび砂糖／★白ご ま／★塩せんべい	★牛乳／★木綿豆腐／ ★豚ひき肉／★ちりめ んかまぼこ／乾燥わか め／★粉ゼラチン／★ フーズ・ホイップ・クリーム	ねぎ／にんじん／干し しいたけ／にら／キャ ベツ／きゅうり／チン ゲンツアイ／玉葱／た けのこ／えのきたけ／ ★バナナ／★オレンジ ジュース／みかん缶	◎みかんゼリー せんべい 牛乳 野菜バー	1人あたり 502 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
8 木	ごはん さばのカレー焼き 絹さやのおひたし 野菜たっぷりビーフン 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(オレンジ)	精白米／ビーフン／ コーンフレーク／★マ シュマロ／★無塩バ ター	★さば／かつお節／★ 若鶏肉ひき肉／★油揚 げ／かつおだし／★牛 乳	だいこん／にんじん／ りよくとうもやし／さ やえんどう／キャベツ ／青ピーマン／西洋か ぼちゃ／玉葱／万能ね ぎ／★バレンシアオー レンジ	牛乳 ◎コーンフレークバー お茶 ◎野菜のだし煮	1人あたり 447 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
9 金	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き コロコロポテトソテー アスパラのサラダ トマトスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／★マヨドレ／とうも ろこし／じゃがいも／ 米サラダ油／純正胡 麻油／★ブレミックス 粉／★黒ごま／きび 砂糖／★有塩バター	★若鶏肉モモ(皮なし) ／★ウィンナー／ツナ ／★ベーコン／★牛乳	玉葱／にんじん／青 ピーマン／アスパラ ガス／キャベツ／き ゅうり／ダイズ／マト ／レタス／えのきたけ ／グレープフルーツ	牛乳 ◎ごまスティック お茶 せんべい	1人あたり 441 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
10 土	ごはん 豆腐の松風焼き ブロッコリーのおかかあえ 切干大根のあえもの 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／★パン粉／★白ごま ／★マヨドレ／きび砂 糖／純正胡麻油	★木綿豆腐／★若鶏肉 ひき肉／あおのり／ かつお節／ちくわ／乾 燥わかめ／かつおだし ／★牛乳	玉葱／ブロッコリー／ 切干しだいこん／に んじん／ほうれんそう ／えのきたけ／ぶなし めじ／万能ねぎ／★ バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1人あたり 424 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.6 g
12 月	春キャベツのスパゲッティ 鮭のパン粉焼き さつまいもスティック 小松菜のサラダ あさりのスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／★スパ ゲッティ／米サラダ油 ／★パン粉／さつまいも ／とうもろこし／★マ ヨドレ／きび砂糖／純 正胡麻油／精白米／ ★有塩バター／★白ご ま	★ベーコン／★生さけ ／ちくわ／かつお節 ／あさり水煮／★牛 乳	キャベツ／ぶなしめ じ／にんじん／玉葱 ／こまつな／りよくと うもやし／えのきたけ ／チンゲンツアイ／★ バレンシアオーレンジ	牛乳 ◎キャロットおむすび お茶 せんべい	1人あたり 426 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g
13 火	コッペパン 豆腐のミートグラタン フレンチサラダ コロコロスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／★コッ ペパン／米サラダ油 ／きび砂糖／米粉／ とうもろこし／★ホッ トケーキミックス粉 ／★有塩バター	★木綿豆腐(絞)り／ ★豚ひき肉／★ミッ クスチーズ／★ソフト サミ／★ウィンナー ／★牛乳	にんじん／玉葱／ト マト／ぶなしめじ／ キャベツ／みずけな ／レタス／だいこん ／えのきたけ／万 能ねぎ／グレープフ ルーツ／ほうれんそ う	牛乳 ◎ほうれん草の パウンドケーキ お茶 せんべい	1人あたり 399 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
14 水	ごはん 鶏肉と筍のつみれ団子 アスパラの炒め物 切干大根のあえもの 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物(バナナ)	★ふがし／精白米／ ★パン粉／きび砂糖／ かたくり粉／米サラ ダ油／とうもろこし ／純正胡麻油／じゃ がいも	★若鶏肉ひき肉／ツ ナ／★油揚げ／乾燥 わかめ／かつおだし ／★牛乳	たけのこ／玉葱／し ょうが／アスパラガ ス／にんじん／切干 しだいこん／りよく とうもやし／こまつ な／キャベツ／ぶなし めじ／★バナナ	牛乳 ◎フライドポテト お茶 ふがし	1人あたり 442 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
15 木	ごはん 鯖の味噌煮 いりごぼう キャベツのゴマネーズ和え すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／中ざら糖／米サラ ダ油／きび砂糖／★ 白ごま／純正胡麻油 ／★マヨドレ／もち 米	★さば／ちくわ／★ かまぼこ／カットわ かめ／★絹ごし豆腐 ／かつおだし／★牛 乳／★きな粉	しょうが／玉葱／ご ぼう／さやいんげん ／キャベツ／にんじ ん／こまつな／ぶなし めじ／ねぎ／干し しいたけ／★バレン シアオーレンジ	牛乳 ◎笹巻き お茶 せんべい	1人あたり 514 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
16 金	ごはん ポークカレー かぼちゃのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ レタススープ 果物(グレープフルーツ)	精白米／じゃがいも ／米サラダ油／スプレ ー油／★マヨドレ／ ★食パン／グラニュー 糖／コーンスターチ ／★無塩バター	★ヨーグルト／★豚 モモ肉／★ミックス チーズ／ツナ／かつ お節／★シュルダ ースモーク／★牛 乳／★クリーム ／★加糖練乳	玉葱／にんじん／に ん／しょうが／かぼ ちゃ／れんこん／み ずけな／りよくと うもやし／レタス／ セサリ／グレープフ ルーツ	牛乳 ◎クリームボックス お茶 ヨーグルト	1人あたり 527 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
17 土	ごはん ポークチャップス コールスローサラダ ほうれん草とベーコンのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／きび 砂糖／米サラダ油 ／★マヨドレ	★豚モモ肉／ツナ ／★シュルダース モーク／★牛乳	玉葱／にんじん／ キャベツ／青ピー マン／トマト缶／ レタス／きゅう り／ほうれんそう ／えのきたけ／★ バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	1人あたり 421 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	★ビスケット／精白米 ／きび砂糖／じゃがい も／とうもろこし／★ マヨドレ／★クラッ カー	★牛乳／★若鶏肉モモ ／ツナ／★ウィンナー ／★無糖ヨーグルト	玉葱／ぶなしめじ／青 ピーマン／トマト缶／に んじん／きゅうり／えの きたけ／キャベツ／★バ レンシアオレンジ／★パ ナナ／★黄桃缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳 ビスケット	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.8 g
20 火	ごはん 鮭の南蛮漬 和風スパゲティサラダ 田舎汁 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／米サラダ油／きび砂 糖／★スパゲッティ／ 純正胡麻油／★白ごま	★生さけ／乾燥わかめ ／かつお節／さつま揚 げ／かつおだし／★牛 乳	にんじん／玉葱／青 ピーマン／キャベツ／ リーフレタス／ごぼう ／だいこん／干しいた け／万能ねぎ／★パ ナナ	牛乳 そら組のお楽しみ餃子 お茶 せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.8 g
21 水	えびピラフ 春キャベツ入りミートローフ グリーンサラダ ジャーマンポテト たけのこのスープ 果物(メロン)	精白米／とうもろこし ／★パン粉／きび砂糖 ／ステーキカットポテ ト／米サラダ油／★ ショートケーキ	★むきえび／★豚ひき 肉／★牛乳／★ウィン ナー／乾燥わかめ	★バナナ／玉葱／にん じん／グリーンピース／キャ ベツ／さやえんどう／サ ニーレタス／パセリ／た けのこ／えのきたけ／ね ぎ／メロン	牛乳 ショートケーキ  お茶 バナナ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.9 g
22 木	ごはん 酢鶏 春雨の中華和え もずくのスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／かたくり粉／さつまいも ／きび砂糖／はるさめ ／★白ごま／純正胡麻油 ／★強力粉／★有塩バター	★若鶏肉モモ(皮なし) ／ツナ／もずく／ホタ テフレーク水煮／★牛 乳	にんじん／玉葱／青ピー マン／干しいたけ／たけ のこ／りょくとうもやし ／きゅうり／こまつな／え のきたけ／チンゲンツァイ ／ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 ◎ミルクちぎりパン お茶 せんべい	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 1.5 g
23 金	ごはん 五目納豆 レバーのケチャップ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(えんどう・生揚げ 果物(オレンジ)	さつまいも／精白米 ／とうもろこし／米サラ ダ油／きび砂糖／★白 ごま／★焼きふ(車 ふ)／黒砂糖	★糸引納豆／ちくわ ／かつお節／★豚レバ ー／★糸かまぼこ／★生 揚げ／かつおだし／★ 牛乳	ねぎ／にんじん／青ピー マン／干しいたけ／にん じく／だいこん／キャベツ ／こまつな／さやえんどう ／えのきたけ／玉葱／★バ レンシアオレンジ	牛乳 ◎麩のかりんとう お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.5 g
24 土	ごはん 厚揚げのカレー煮 キャベツのマヨサラダ コンソメスープ りんごゼリー	★塩せんべい／精白米 ／とうもろこし／★マ ヨドレ／きび砂糖	★生揚げ／★豚ひき肉 ／ライトツナ缶／★ ウィンナー／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／グリーンピース ／キャベツ／きゅうり ／レタス／★すりおろ しりんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.0 g
26 月	ごはん 手作りおかかふりかけ 筑前煮 ふるさとサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／★白ごま／さといも ／きび砂糖／米サラダ 油／★マヨドレ／純正 胡麻油／★ぎょうざの 皮	かつお節／あおりのり／★ 鶏こま／ちくわ／乾燥わ かめ／かつおだし／かえ り煮干し／★牛乳／しら す干し／★ミックスチー ズ	にんじん／ごぼう／れん こん／たけのこ(水煮)／ 干しいたけ／切干しだ いこん／ほうれんそう ／えのきたけ／だいこん ／玉葱／★バレンシアオー レンジ	牛乳 ◎ぎょうざピザ お茶 せんべい	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.9 g
27 火	ごはん ミートボールのキャベツ煮 マカロニサラダ ホウレンソウと春雨のスー 果物(グレープフルーツ)	★ビスケット／精白米 ／★パン粉／米サラダ油 ／きび砂糖／かたくり粉 ／★マカロニ／とうもろこ し／★マヨドレ／普通は るさめ／★塩せんべい	★牛乳／★豚ひき肉 ／ツナ／★ショルダー ベーコン／★ヨーグル ト	玉葱／にんじん／青 ピーマン／ダイストマ ト／きゅうり／レタス ／ほうれんそう／グ レープフルーツ	ヨーグルト せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g
28 水	ごはん ザクザクチキン ブロッコリーのソテー コーンサラダ ポテトスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／コーンフレーク／米 サラダ油／とうもろこ し／きび砂糖／じゃが いも／さつまいも	★若鶏肉モモ／ツナ ／★ウィンナー／★牛乳	しょうが／にんにく／ブ ロccoli／にんじん ／キャベツ／きゅうり／ア スパラガス／玉葱／万能 ねぎ／★バナナ	牛乳 ◎ふかしもち お茶 せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 1.9 g
29 木	ごはん 初かつおのごま味噌焼 きスナックエンドウ(付) キャベツの塩うま煮 すまし汁(豆腐・わかめ) 果物(グレープフルーツ)	★かりんとう／精白米 ／★白ごま／きび砂糖 ／はるさめ／米サラダ 油／★ホットケーキ ミックス粉／★有塩バ ター	かつお／さつま揚げ ／ちくわ／カットわかめ ／★絹ごし豆腐／かつ おだし／★牛乳	スナックえんどう／に んじん／キャベツ／玉 葱／干しいたけ／万 能ねぎ／ねぎ／グ レープフルーツ／日本かぼ ちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスコーン お茶 かりんとう	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 1.5 g
30 金	ごはん 手作りゆかりふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え なめこ汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／★白ごま／じゃがい も／きび砂糖／かたく り粉／とうもろこし ／純正胡麻油／★あん サンドパン	かつお節／★豚ひき肉 ／★かまぼこ／★木綿 豆腐／かえり煮干し ／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶなし めじ／さやいんげん／ほ うれんそう／キャベツ ／りょくとうもやし／なめ こ／だいこん／ねぎ／★ バレンシアオレンジ	牛乳 あんサンドパン お茶 せんべい	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.3 g 食塩相当 1.5 g
31 土	ごはん 豆腐の中華煮 ひじきの中華和え わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／純正胡麻油／とうも ろこし／★白ごま／き び砂糖	★木綿豆腐／★豚モモ 肉／干ひじき／ツナ ／乾燥わかめ／★牛乳	玉葱／キャベツ／にん じん／チンゲンツァイ ／きゅうり／りょくとう もやし／万能ねぎ ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 2.0 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して
いますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあられ心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※  はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質
	451 kcal	17.2 g
	脂 質 13.7 g	食塩相当量 1.7 g