



令和7年5月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
1 木	ご飯 焼肉 きゅうりとトマトの和え物 あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／調合油／ ごま油／上白糖／マヨ ネーズ／上白糖	豚肩ロース肉／あおさ (素干し)／白味噌／牛 乳／ヨーグルト	長葱／にんにく／きゅうり ／トマト／キャベツ／小葱 ／オレンジ／ブルーベリー ジャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム添え ビスケット	お菓子 牛乳
2 金	ご飯 鯖の塩焼き 干草煮 冷やしきゅうりの漬物 なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 薄力粉／強力粉	トラウトサーモン／油 揚げ／豚肩ロース肉／ 木綿豆腐／白味噌／牛 乳／こしあん	ほうれん草／人参／きゅう り／なめこ／糸みつば／パ インアップル	あんどーなつ 牛乳	お菓子 牛乳
7 水	たらこの和風クリームパスタ 白身魚のフリッター カラフルサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／米	生クリーム／牛乳／ほ ぐしたらこ／メルル サ／卵／十勝飲むヨー グルト／塩昆布／ツナ 缶	小葱／きゅうり／トマト／ コーン缶／キャベツ／パセ リ／絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 ほうじ茶	お菓子 牛乳
8 木	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ アスパラソテー フライドポテト デザート	米／薄力粉／調合油／ 上白糖／フライドポテ ト／生中華麺／ごま油	鶏もも肉／(ビルク ル) 乳酸菌飲料／ベー コン	アスパラ／緑豆もやし／にら ／コーン缶	塩ラーメン	お菓子 牛乳
9 金	ご飯 さわらの柚庵焼き クーフィリチー いんげんの煮びたし ニラ卵味噌汁 デザート	米／ごま油／スイート カットポテト／だんご 粉／上白糖／黒いりご ま／調合油	さわら／細め昆布／油 揚げ／豚肩ロース肉／ 卵／白味噌／牛乳	ゆず果汁／人参／いんげん ／にら／パインアップル	さつま芋の揚げだんご 牛乳	お菓子 牛乳
10 土	ロールパン 変わりローストチキン いんげんとコーンのソテー きゃべつのスープ デザート	ロールパン／オリ ーブ油／米	鶏もも肉／ベーコン／ 牛乳	いんげん／コーン缶／トマ ト／キャベツ／りんご ジュース	梅しそご飯 牛乳	お菓子 牛乳
12 月	ご飯 鶏のスペアリブ風 ほうれん草とツナの和え物 付け合わせトマト 卵の味噌汁 デザート	米／ごま油／白すりご ま／上白糖／強力粉／ 上白糖／無塩バター	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／白味噌／牛乳	ほうれん草／人参／トマト ／絹さや／バナナ／コーン クリーム缶／コーン缶	コーンパン 牛乳	お菓子 牛乳
13 火	冷やしなめこうどん かしわ天 トマトとおくらの和え物 デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／ごま油／ 白いりごま／米	鶏ささ身／花ガツオ／ まがれい／牛乳	小松菜／なめこ／トマト／ オクラ／大葉／パインアッ プル	お魚ふりかけご飯 牛乳	お菓子 牛乳
14 水	ご飯 あじのマヨネーズ焼き 春雨とハムのサラダ 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／緑豆 春雨／オリーブ油／上 白糖／ごま油／薄力粉 ／上白糖／調合油／さつ ま芋	まあじ／白味噌／ロー スハム／卵／生揚げ／ 牛乳	きゅうり／レタス／小葱／ オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳	お菓子 牛乳
15 木	食パン スパニッシュオムレツ かぶのグリル焼き カラフルスープ デザート	食パン／じゃが芋／調 合油／マカロニ／薄力 粉／無塩バター／上白 糖	卵／豚ひき肉／ダイス チーズ／牛乳／ベー コン／十勝飲むヨーグル ト	かぶ／玉葱／アスパラ／赤 パプリカ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
16 金	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し 浅漬け 豚汁 デザート	米／牛乳ロール	鯖／花ガツオ／豚肩 ロース肉／白味噌／と ろけるスライスチーズ ／ロースハム／牛乳	ほうれん草／きゅうり／か ぶ／大根／人参／長葱／ご ぼう／オレンジ	パニーニ 牛乳	お菓子 牛乳
17 土	ご飯 生姜焼き 竹輪の甘辛煮 白菜の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／オリ ーブ油／上白糖	豚肩ロース肉／サラダ 竹輪／油揚げ／白味噌 ／牛乳／ゼラチン	玉葱／キャベツ／白菜／パ ナナ／みかん缶／温州蜜柑 缶詰(液汁)	みかんゼリー リッツ	お菓子 牛乳
19 月	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げぎょうざ 小松菜のナムル デザート	茹で中華めん／ごま油 ／調合油／白いりごま ／ホットケーキミック ス／オリーブ油／グラ ニュー糖	豚肩ロース肉／紅かま ぼこ／さつま揚げ／ホ タテ風味フレーク／牛 乳／白味噌／卵	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／小松菜／パイン アップル	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
20 ／ 火	ご飯 ホイコーロー 手作り豆腐 なめこと卵の中華スープ デザート	米／片栗粉／オリーブ 油／ホットケーキミッ クス／白玉粉	豚肩ロース肉／豆乳／ 卵／粉チーズ／牛乳	キャベツ／赤パプリカ／青 ピーマン／トマト／なめこ／ オレンジ	ボンデケーキ 牛乳	
21 ／ 水	ロールパン 鮭の変わり衣焼き 海藻サラダ ジュリアンスープ デザート	ロールパン／パン粉／ マヨネーズ／米／白い りごま／ごま油	トラウトサーモン／粉 チーズ／ホタテ風味フ レーク／かにフレーク ／しらす干し／牛乳	パセリ／きゅうり／レタス／ ブロッコリー／人参／キャベ ツ／ぶどうジュース	お菓子 牛乳	じゃこ人参ご飯 牛乳
22 ／ 木	ほうれん草とチーズのカレー アスパラとふわふわ卵 人参のラペ オニオンスープ デザート、牛乳	米／オリーブ油／上白 糖	鶏もも肉／ダイスチー ズ／卵／牛乳／ゼラチ ン	玉葱／ほうれん草／アスパラ ／人参／バナナ	お菓子 牛乳	ガーデンフルーツゼリー
23 ／ 金	麦ご飯 鯖の味噌煮 ラーメンサラダ スナッペンエンドウの煮浸し 麩の味噌汁 デザート	米／押麦／上白糖／醬 油ラーメン／ごま油／ 小町麩／食パン／マー ガリン	鯖／白味噌／豚肩ロー ス肉／牛乳	生姜／きゅうり／トマト／ コーン缶／キャベツ／スナッ プえんどう／絹さや／オレンジ ／パセリ	お菓子 牛乳	ガーリックトースト 牛乳
24 ／ 土	麻婆丼 小松菜とハムの炒め物 ブロッコリーのごま和え わかめスープ デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／オリーブ油／ 白いりごま／白すりご ま／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／ロースハム／ 生わかめ／ダイスチー ズ／花ガツオ	長葱／にんにく／生姜／小松 菜／ブロッコリー／バナナ	お菓子 牛乳	チーズ入りおかかご飯 ほうじ茶
26 ／ 月	蟹のトマトクリームパスタ ささみのピカタ 粉ふき芋 ポバイスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／じゃが 芋／もち米／片栗粉	かにフレーク／生ク リーム／鶏ささ身／卵 ／粉チーズ／ベーコン ／十勝飲むヨーグルト ／豚ひき肉／牛乳	玉葱／にんにく／パセリ／ほ うれん草／生しいたけ(菌床 栽培、生)／生姜	お菓子 牛乳	真珠蒸し 牛乳
27 ／ 火	ご飯 豚肉とスナッペンエンドウの塩炒め 昆布ときゅうりの和え物 もやしの味噌汁 デザート	米／調合油／上白糖／ ごま油／薄力粉／無塩 バター／上白糖／グラ ニュー糖	豚肩ロース肉／刻み昆 布／生わかめ／かにフ レーク／油揚げ／白味 噌／卵／牛乳	スナッペンえんどう／きゅうり ／トマト／緑豆もやし／オレンジ ンジ	お菓子 牛乳	ディアマンクッキー 牛乳
28 ／ 水	ご飯 ししゃもフライ ごぼうの和え物 潮汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／パン粉／ 綿実油／上白糖／小町 麩／そうめん	ししゃも／卵／鶏むね 肉／なると巻き／牛乳	ごぼう／きゅうり／赤パプリ カ／キャベツ／糸みつば／パイ ンアップル／なめこ／小松 菜	お菓子 牛乳	そうめん
29 ／ 木	ご飯 鶏の梅風味焼き 人参しりしり 小松菜の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリ ーブ油／上白糖／スイート カットポテト／無塩バ ター／上白糖	鶏もも肉／ツナ缶／卵 ／油揚げ／白味噌／牛 乳／卵黄	梅干し／大葉／人参／レタス ／小松菜／バナナ	お菓子 牛乳	スイートポテト 牛乳
30 ／ 金	ロールパン かわいいのレモンバター ブロッコリーソテー 卵スープ デザート	ロールパン／薄力粉／ オリーブ油／無塩バ ター／マヨネーズ／米 ／揚げ玉	まがれい／卵／青のり ／牛乳	レモン果汁／ブロッコリー／ にんにく／トマト／パセリ／ りんごジュース	お菓子 牛乳	たぬきご飯 牛乳
31 ／ 土	ご飯 焼肉 きんぴら 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／食パン	豚肩ロース肉／油揚げ ／白味噌／牛乳／とろ けるスライスチーズ	にんにく／長葱／ごぼう／人 参／キャベツ／玉葱／オレンジ	お菓子 牛乳	チーズトースト 麦茶
		月平均栄養価	エネルギー588kcal	タンパク質 24.1g	脂質 18.3g	



おすすめレシピを公開中♪

