

献立表

2025年05月

こども園るんびにい(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん かきたま汁 魚の香り焼き 野菜炒め	米 ●小麦粉、油 油	ソフト豆腐、★卵、いわし(煮干し) かんぱち、★卵	たまねぎ、小ねぎ、干しいたけ トマト、いんげん、あおのり たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 ジャム蒸しパン	●ホットケーキ粉	▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム・低糖度	
02 金	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 人参ともやしのゴマサラダ	米 じゃがいも、砂糖 油、砂糖	淡色みそ、かつお節花かつお 鶏手羽肉 鶏ささ身、ごま	はくさい、たまねぎ、カットわかめ、出し昆布 人参、しょうが もやし、きゅうり、人参	酢、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ へこやき	●小麦粉、黒砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵		食塩
03	昼食	憲法記念日				
05	昼食	こどもの日				
06	昼食	振替休日				
07 水	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん キャベツのみそ汁 魚のもみじ焼き 野菜の和え物	米 さつまいも、★マヨネーズ	淡色みそ、いわし(煮干し) たい50g、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、小ねぎ、干しいたけ ピーマン、人参 カットわかめ、大根、人参	酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ しそわかめおにぎり	米	▲牛乳、いりこ	カットわかめ	食塩
08 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 ごぼうと豚肉の土佐煮 スパサラ	米 板こんにゃく、砂糖、油、ごま油 ●スパゲティ、★マヨネーズ	寿司あげ、かつお節花かつお 豚肉(肩)、糸かつお	たまねぎ、干しいたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用) ごぼう、人参 キャベツ、人参、たまねぎ	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 チーズクッキー	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ★卵、▲バター、▲粉チーズ、▲脱脂粉乳		
09 金	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん たまごのみそ汁 酢鶏 もやしのカレーサラダ	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖、油	★卵、ソフト豆腐、淡色みそ、かつお節花かつお 鶏もも肉 鶏ささ身	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) たまねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、しょうが もやし、きゅうり、人参	酢、しょうゆ、ケチャップ、酒 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 いりこ フランスパン	●フランスパン	▲牛乳、いりこ		
10 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	春色スパゲティ きゅうりとエノキの酢の物	●スパゲティ、油 砂糖	豚肉(もも) 鶏ささ身	キャベツ、人参、たまねぎ、グリーンアスパラガス、小ねぎ、にんにく きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
12 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん お麩のみそ汁 魚のマリネ 煮物	米 ●焼ふ 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、板こんにゃく、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 白身魚50g	キャベツ、なめこ、小ねぎ トマト、たまねぎ、きゅうり、パセリ たまねぎ、人参、いんげん	酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩 酒、しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 梅おにぎり	米	いりこ ▲チーズ	うめ干し、焼きのり	
13 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 豚肉の卵とじ 三色ナムル	米、●押麦 糸こんにゃく、片栗粉、砂糖、油 ごま油、砂糖	いわし(煮干し) 豚肉(もも)、木綿豆腐、★卵 ごま	みずな、たまねぎ、えのきたけ たまねぎ、ごぼう、人参 ほうれんそう、もやし、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 豆乳もち	砂糖、片栗粉	▲牛乳(低脂肪) 調製豆乳、きな粉		
14 水	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 大豆入り筑前煮 青菜のじゃこ和え	米 じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉、大豆 しらす干し	たまねぎ、カットわかめ 人参、ごぼう、干しいたけ こまつな、キャベツ、人参	しょうゆ、酒 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ ツナピラフ	米	▲牛乳、いりこ ツナ水煮缶、▲バター	たまねぎ、人参、いんげん	食塩
15 木	午前おやつ	調整豆乳 昆布		調製豆乳		
	昼食	ポークカレー かみかみサラダ	米、じゃがいも、なたね油、●小麦粉、砂糖 ★マヨネーズ	豚肉(肩)、かつお節花かつお、いわし(煮干し) 鶏ささ身	たまねぎ、人参、りんご、トマト、ピーマン、セロリ、にんにく きゅうり、ごぼう、人参	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	調製豆乳 昆布 ちんすこう	●小麦粉、黒砂糖、油	調製豆乳		
16 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	お誕生日会 ロールパン ラザニア コールスローサラダ 野菜スープ フルーツ	●▲ロールパン ●小麦粉、●ぎょうざの皮 油、砂糖	牛ひき肉、▲牛乳、豚ひき肉、▲ピザ用チーズ	たまねぎ、人参 キャベツ、人参、コーン缶、たまねぎ キャベツ、もやし、人参、たまねぎ バナナ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 酢、こしょう、食塩 鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ ヨーグルトケーキ	●ホットケーキ粉、砂糖、なたね油	▲牛乳、いりこ ▲ヨーグルト(無糖)、★卵		
17 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	豚肉のみそ丼 中華スープ	米、砂糖、油 ごま油	豚肉(もも)、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、人参 たまねぎ、えのきたけ、もやし、人参、にら	酒、しょうゆ、食塩 鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん きのこ汁 魚の竜田揚げ 納豆サラダ	米 さつまいも、片栗粉、油 ★マヨネーズ	淡色みそ、いわし(煮干し) ぶり 納豆、鶏ささ身	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、なめこ、小ねぎ、干しいたけ いんげん、しょうが もやし、きゅうり、人参	みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 焼きおにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ、淡色みそ		本みりん
20 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 蒸し鶏 切干大根の煮物	米、●押麦 砂糖 砂糖	いわし(煮干し) 鶏もも肉 寿司あげ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、小ねぎ トマト、スナップえんどう、うめ干し、しょうが 人参、切り干しだいこん、いんげん	しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 サラダフランス	●フランスパン、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪)	キャベツ、コーン缶、きゅうり	こしょう、食塩
21 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 大根のみそ汁 ポークビーンズ きゅうりの酢の物	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	淡色みそ、かつお節花かつお 豚肉(もも)、大豆 ごま	しめじ、大根、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 たまねぎ、人参 きゅうり、人参、カットわかめ	ケチャップ、酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ 油あげとねぎのおにぎり	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ、かつお節花かつお、ごま	小ねぎ	しょうゆ、食塩
22 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚の変わり西京焼き 野菜サラダ	米 ★マヨネーズ、砂糖 ごま油	かつお節花かつお、ソフト豆腐 白身魚50g、淡色みそ、ごま ツナ水煮缶、糸かつお、ごま	たまねぎ、干しいたけ、小ねぎ、こんぶ(だし用) 人参、チンゲンサイ キャベツ、トマト、グリーンアスパラガス、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、本みりん、食塩 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 みたらし団子	だんご粉、砂糖、片栗粉	▲牛乳(低脂肪) 絹ごし豆腐		みりん、しょうゆ
23 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん なすのみそ汁 厚揚げのあんかけ ツナと小松菜のごま和え	米 砂糖、片栗粉、油、ごま油	淡色みそ、かつお節花かつお 厚揚げ、豚ひき肉 ツナ水煮缶、ごま	えのきたけ、なす、たまねぎ、カットわかめ、出し昆布 たまねぎ、人参、干しいたけ こまつな、人参	酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ ドーナツ	●小麦粉、砂糖、油	▲牛乳、いりこ ★卵、▲バター、▲牛乳		
24 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	焼うどん ナムル	●干しうどん ごま油、砂糖	豚肉(もも)	キャベツ、もやし、人参、たまねぎ、ピーマン もやし、にら、人参	しょうゆ、ケチャップ、こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
26 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 五目汁 魚のピカタ ツナとコーンのサラダ	米 ●小麦粉、油 ★マヨネーズ	いわし(煮干し) さわら、★卵 ツナ水煮缶	もやし、人参、しめじ、小ねぎ、たまねぎ ピーマン、人参、パセリ こまつな、きゅうり、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ エノキの佃煮おにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ	えのきたけ	しょうゆ、酒
27 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼 もやしのしょうゆ麴和え	米、●押麦 ●焼ふ 砂糖	寿司あげ、かつお節花かつお 鶏もも肉、淡色みそ 糸かつお	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) トマト、スナップえんどう もやし、きゅうり、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 みりん、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、本みりん
	午後おやつ	牛乳 昆布 フライドポテト風	じゃがいも、油	▲牛乳(低脂肪)		こしょう、食塩
28 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが トマトサラダ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 牛肉(もも)	たまねぎ、大根、えのきたけ、小ねぎ たまねぎ、人参 トマト、きゅうり、カットわかめ、しそ	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ 豚五目おにぎり	米	▲牛乳、いりこ 豚ひき肉	しめじ、人参、ごぼう、いんげん	
29 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 昆布 人参パン	人参パン	▲牛乳(低脂肪)		
30 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 つくね煮 野菜のみそマヨかけ	米 じゃがいも、片栗粉、米、砂糖、油 ★マヨネーズ、砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、淡色みそ 鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ 淡色みそ	たまねぎ、こまつな たまねぎ、芽ひじき、しょうが きゅうり、グリーンアスパラガス、人参	酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ マカロニきな粉	●マカロニ、砂糖	▲牛乳、いりこ きな粉		食塩
31 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	そばろ丼 みそ汁	米、砂糖	★卵、鶏ひき肉 いわし(煮干し)、淡色みそ	いんげん なす、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	