



5月献立表



品川学藝保育園

2025年

日	日付				昼食	材料名(昼食)				おやつ(午飯)	おやつ(午後)				栄養価	
						主にからだをつくるもの	主にからだの働きを高めるもの	主に歯や力のもとになるもの	調味料		献立	献立	材料			
木	1	15	29	クリームシチュー コールスローサラダ パンプキンロール 麦茶	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・人参	じゃが芋 砂糖・油 パンプキンロールパン	クリームシチューミックス 酢・醤油 麦茶	牛乳	ツナマヨおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用) バナナ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	425 kcal 16.3 g 11.8 g 169 mg 1.9 g			
金	2	16	30	鶏肉の味噌照焼 ひじきと厚揚げの煮物 ごはん すまし汁 麦茶	鶏肉・白みそ 生揚げ	ひじき・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	砂糖・油 砂糖 米(国産) そうめん	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	ドロップクッキー オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 砂糖・牛乳 オレンジ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	469 kcal 19.3 g 13.9 g 180 mg 2.0 g			
土		17	31	スタミナ焼肉丼 もやしと小松菜のおかか和え 味噌汁 麦茶	豚肉 ちくわ・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・もやし わかめ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	さつま芋きんとん フルーツ(パイン) 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・本みりん パインアップル 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	527 kcal 21.6 g 14.4 g 231 mg 1.3 g			
月		19		カレーライス 切干大根のハリハリ和え スープ 麦茶	豚肉 ツナフレーク ウィンナー	玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり・人参 カリフラワー・オクラ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 調合ごま油・白ごま	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・酢・本みりん コンソメ 麦茶	牛乳	パイン蒸しパン オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・パイン(缶詰) オレンジ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	552 kcal 19.1 g 15.9 g 204 mg 1.8 g			
火		20		厚揚げとわかめのうどん さつま芋のバター焼 キャベツの甘酢和え 麦茶	生揚げ	わかめ・長ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・人参	うどん さつま芋・バター 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 麦茶	牛乳	ちんすこう バナナ 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 バナナ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	487 kcal 13.3 g 15.2 g 243 mg 1.5 g			
水	7	21		白身魚のムニエル かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 味噌汁 麦茶	たら 鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ	小麦粉・バター・油 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・本みりん・料理酒・だし だし 麦茶	牛乳	ぶどうかん オレンジ 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 オレンジ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	363 kcal 17.4 g 7.4 g 173 mg 1.3 g			
木	8			こどもの日ミートローフ 春キャベツのしらすサラダ ごはん スープ 麦茶	豚ひき肉・豆腐・豆乳・ちくわ しらす 8日はこどもの日 お祝いメニューです	玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・人参 春キャベツ・コーン・人参 オクラ・えのきたけ・白菜	油・パン粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	こいのぼりキャロットケーキ バナナ りんごジュース	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵 バター・人参・油・いちごジャム バナナ りんごジュース	エ た 脂 Ca 塩	654 kcal 18.4 g 19.0 g 83 mg 1.5 g			
木		22		鶏肉のトマト煮 温野菜サラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉	玉ねぎ・トマトベース ブロッコリー・人参 もやし・わかめ・しめじ	小麦粉・オリーブ油 じゃが芋 バターロールパン	塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) 塩 コンソメ 麦茶	牛乳	ごま塩おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・白ごま 塩 バナナ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	391 kcal 18.5 g 10.7 g 142 mg 1.9 g			
金	9	23		豚肉の二色ごま炒め 春雨サラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ニラ・しめじ きゅうり・もやし・人参 わかめ	油・砂糖・白ごま・黒ごま 春雨・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・本みりん 醤油・酢 だし 麦茶	牛乳	ジャムバター2色サンド オレンジ 牛乳	食パン・いちごジャム バター・砂糖 オレンジ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	516 kcal 18.8 g 18.2 g 182 mg 1.7 g			
土	10	24		豚肉うどん 焼さつま芋 ブロッコリーのしらす和え 麦茶	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 ブロッコリー	うどん・砂糖 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油 麦茶	牛乳	焼おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・油 醤油・本みりん バナナ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	482 kcal 18.8 g 10.7 g 215 mg 1.8 g			
月	12	26		さけの味噌バター煮 ほうれん草の納豆和え ごはん 芋の子汁 麦茶	さけ・赤みそ 納豆 鶏肉	ほうれん草・人参 人参・万能ねぎ	小麦粉・バター 米(国産) 里芋・糸こんにゃく(白滝)	本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	フライドポテト オレンジ 牛乳	ポテトフライ・油 塩 オレンジ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	463 kcal 22.4 g 15.2 g 167 mg 1.5 g			
火	13	27		スパゲティミートソース グリーンサラダ スープ 麦茶	豚ひき肉・大豆 ウィンナー	玉ねぎ・人参・しょうが・ドライパセリ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン しめじ・白菜	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	料理用赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	筍ごはん バナナ 牛乳	米(国産)・油揚げ・たけのこ・人参 醤油・本みりん・料理酒・だし バナナ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	506 kcal 22.0 g 14.0 g 182 mg 2.3 g			
水	14	28		千草焼 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 麦茶	卵・鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	人参・ひじき・ピーマン ほうれん草・もやし・人参 豆苗・玉ねぎ	砂糖・油 白ごま・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・だし 醤油 だし 麦茶	牛乳	きなこラスク オレンジ 牛乳	食パン・油 きな粉・砂糖 オレンジ 牛乳	エ た 脂 Ca 塩	594 kcal 20.9 g 25.0 g 216 mg 1.7 g			

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませよう、ご協力程よろしくお願いたします。

栄養価の平均 エネルギー(エ) 486kcal たんぱく質(たん) 19.2g 脂質(脂) 14.5g カルシウム(Ca) 185mg 食塩相当量(食塩) 1.7g