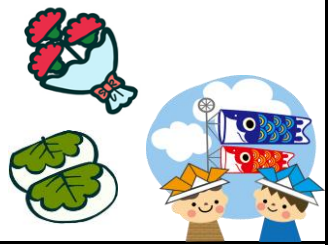
2025年05月

献　立　表

パステル保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（木）	御飯 みそ汁（だいこん・あげ） 肉団子のケチャップあんかけ じゃが芋炒め	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖	牛乳、にくだんご、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、しめじ、しょうが、わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 餃子の皮チップス 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.5 g 塩分 1.8 g
02（金）	御飯　オレンジ 野菜のスープ こいのぼりバーグ ブロッコリーのサラダ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、生クリーム、ウインナー、ハム、チーズ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、えのきたけ、にんにく、焼きのり	酒、食塩、酢、コンソメ、ケチャップ、ナツメグ	牛乳 こいのぼりケーキ 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.0 g 塩分 1.4 g
03（土）	憲法記念日						
05（月）	こどもの日						
06（火）	振替休日						
07（水）	たけのこ御飯 みそけんちん汁 かれいの香焼き 彩り野菜の和え物	米、さつまいも、砂糖、パン粉、油、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、卵、バター、米みそ	だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ごぼう、コーン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.0 g 塩分 1.4 g
08（木）	御飯 みそ汁（キャベツ・ねぎ） 揚げ豆腐の和風あんかけ ひじきの煮物	米、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 フルーチェ クラッカー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.4 g 塩分 1.7 g
09（金）	ロールパン はるさめスープ 鶏肉のフリッター コールスローサラダ	ロールパン、米、油、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏むね肉、いわし、ハム、米みそ	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、あおのり	みりん、酢、中華だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.2 g
10（土）	御飯 みそ汁（さといも・わかめ） ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、さといも、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、ナツメグ	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.7 g 塩分 1.4 g
12（月）	ゆかりごはん みそ汁（もやし・わかめ） 厚揚げの炒め物 ほうれん草とひじきの鉄分サラダ	米、白玉粉、ごま、片栗粉、ごま油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しめじ、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 みたらし白玉 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.2 g 塩分 1.7 g
13（火）	肉みそうどん 野菜スープ あじのマリネ	うどん、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、あじ、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマト、えのきたけ、黄ピーマン	酒、酢、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	牛乳 やきいも 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.0 g
14（水）	御飯 みそ汁（だいこん・あげ） 肉じゃが パスタサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ハム、米みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	牛乳 ホットケーキ（人参） 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.9 g 塩分 1.9 g
15（木）	御飯 すまし汁（じゃが芋・ねぎ） さばと玉ねぎのみそ煮 ほうれん草のナムル	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、豆乳、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン、かんてん、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 いもかんてん 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g 塩分 1.5 g
16（金）	食パン 野菜のポタージュ タンドリーチキン きんぴらごぼう	食パン、米、油、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、クリームコーン、ピーマン、しいたけ、いんげん、ひじき、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g 塩分 1.9 g
17（土）	ナポリタン 野菜コーンスープ ブロッコリーのサラダ	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、バター	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト、クリームコーン	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g
19（月）	コッペパン かぶのスープ スペイン風オムレツ 切干大根のサラダ	コッペパン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、チーズ	かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん	酢、食塩、酒、コンソメ、こしょう	牛乳 おにぎり（小松菜） 小魚 ほうじ茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.1 g 塩分 3.0 g
20（火）	御飯 みそ汁（チンゲン菜・えのき） さわらのムニエル かりぼり和え	米、砂糖、小麦粉、油、ごま	牛乳、さわら、生クリーム、米みそ、バター、ゼラチン	キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳 いちごのパンナコッタ ほうじ茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.9 g 塩分 1.3 g
21（水）	わかめ御飯 みそ汁（だいこん・あげ） 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物 もやしの和え物	米、米粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g
22（木）	カレーライス コンソメスープ わかめのサラダ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、あおのり、わかめ	カレールウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 22.4 g 塩分 2.4 g
23（金）	御飯 みそ汁（かぼちゃ・なす） 豚肉とアスパラのごま炒め さつまいもマヨサラダ	米、さつまいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ	かんてん、たまねぎ、なす、にんじん、りんご、もやし、もも缶、コーン、アスパラガス、きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビーチゼリー ビスケット 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.1 g 塩分 1.6 g
24（土）	御飯 野菜スープ ナゲット チンゲン菜のしらすサラダ	米、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	食塩、酢、こしょう	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.3 g 塩分 1.1 g
26（月）	御飯 みそ汁（キャベツ・えのき） 焼きがんもどきのあんかけ きゅうりとささみのごまサラダ	米、食パン、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、卵、米みそ、バター	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、コーン、えのきたけ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.4 g 塩分 1.8 g
27（火）	五目ラーメン 白身魚の照り焼き ポテトサラダ	じゃがいも、中華めん、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、かれい、豚肉、ハム、かつお節	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、とうもろこし、ねぎ、赤ピーマン、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.8 g 塩分 2.2 g
28（水）	御飯 わかめスープ マーボー豆腐 はるさめの酢の物	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、コーン、しょうが、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.1 g 塩分 1.6 g
29（木）	御飯 豆腐のスープ 肉団子の酢豚風 小松菜のツナ酢あえ	米、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、ツナ缶	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、しいたけ、えのきたけ、ピーマン、しめじ、だいこん、わかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 和風パスタ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.6 g 塩分 1.6 g
30（金）	三色そぼろ丼 みそ汁（だいこん・えのき） 根菜と里芋の煮物	米、じゃがいも、さといも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ	にんじん、ほうれんそう、れんこん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジュースドリング 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.4 g 塩分 2.0 g
31（土）	てりやき野菜丼 みそ汁（小松菜・さといも） きゅうりの中華風サラダ	米、さといも、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.5 g 塩分 1.8 g

☆5月２日は誕生会メニューです。

☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。
　変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。

☆旬の食材
　かつお　アジ　そらまめ　アスパラ　マンゴー