



# 亀有りりおっこ保育園 5月 給食献立表



令和7年

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ		栄養価
		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	3時おやつ		
1 — 木 —	ロールパン バナナ コンソメスープ マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、米、マカロニ、フレンチドレッシング、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ、かつお節、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 257 mg	
2 — 金 —	ご飯 パイナップル すまし汁(かぶ・わかめ) 鯖の味噌煮 小松菜の納豆あえ	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、豚ひき肉、卵、かまぼこ、みそ、かつお節	パイナップル、こまつな、かぶ、もやし、キャベツ、生わかめ、ねぎ、にんじん、あおのり、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 276 mg	
7 — 水 —	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ ブロッコリーときのこのサラダ キウイフルーツ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 240 mg	
8 — 木 —	黒糖パン バナナ ミネストローネ ささ身フライ カリカリベーコンサラダ	ロールパン、焼きそばめん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶、詰、トマトピューレ、たけのこ、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 227 mg	
9 — 金 —	のり佃煮ご飯 オレンジ すまし汁(えのき・麩) さわらの西京焼き ほうれん草のおかかあえ	さつまいも、米、砂糖、押麦、油、焼ふ	牛乳、さわら、かまぼこ、バター、米みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、にんじん、のり佃煮、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 218 mg	
10 — 土 —	醤油ラーメン 麦茶 大根とツナのあえ物 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、なると、ツナ油漬缶	オレンジ、だいこん、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 203 mg	
12 — 月 —	ひじきご飯 豚汁 小松菜のサラダ グレープフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、みそ、ベーコン	キウイフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳100 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 307 mg	
13 — 火 —	スタミナうどん キウイフルーツ 麦茶 かぼちゃのサラダ チーズ	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、ハム	かぼちゃ、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にら、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.4 g カルシウム 325 mg	
14 — 水 —	ご飯 パイナップル みそ汁(もやし・わかめ) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	米、油、小麦粉、砂糖、ごま	ヨーグルト、ベにさけ、米みそ	パイナップル、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 7.8 g カルシウム 197 mg	
15 — 木 —	ご飯 バナナ みそ汁(小松菜・あげ) 豚肉のすき焼き煮 チンゲン菜のあえ物	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ベーコン、米みそ、油揚げ、バター	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、こまつな、もやし、ねぎ、しらたき、しゆんぎく、にんじん、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 336 mg	
16 — 金 —	ロールパン オレンジ 野菜スープ タンダーリーチキン ひじきときゅうりのサラダ	ロールパン、フレンチドレッシング、砂糖	鶏もも肉、ハム、ヨーグルト	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 オレンジジュース 誕生ケーキ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 136 mg	
17 — 土 —	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、グリーンピース	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 186 mg	

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ		栄養価
		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	3時おやつ		
19 — 月 —	中華どんぶり 春雨スープ もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚、ハム、チーズ、卵、なると	はくさい、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、ピーマン、生わかめ、しいたけ、しょう	お菓子 牛乳100 牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 24.5 g カルシウム 281 mg	
20 — 火 —	ミートスパゲティ グレープフルーツ コンソメスープ(★ラッキー) ミモザサラダ チーズ	食パン、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、卵、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、こまつな、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、にんにく	牛乳 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 28.2 g カルシウム 315 mg	
21 — 水 —	ご飯 パイナップル みそ汁(なめこ・大根) 豚肉の味噌炒め ほうれん草の白和え	米、マカロニ、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ちくわ、みそ、きな粉	パイナップル、ほうれん草、たまねぎ、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 241 mg	
22 — 木 —	ハンバーガー 野菜スープ キャベツサラダ バナナ	さつまいも、バーガーパン、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、豚ひき肉、無塩バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、トマト、コーン缶、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 229 mg	
23 — 金 —	ご飯 オレンジ みそ汁(キャベツ・あげ) さばの焼きおろし煮 小松菜の磯香和え	米、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ、みそ、こしあん	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、生わかめ、あさつき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 258 mg	
24 — 土 —	五目ラーメン 麦茶 ブロッコリーのサラダ 果物	生中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 8.3 g 食 塩 203 mg	
26 — 月 —	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ハム、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、マーメイド・低糖度、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、りんご、生わかめ、あ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.6 g カルシウム 226 mg	
27 — 火 —	味噌ラーメン キウイフルーツ 麦茶 チーズ せん切り野菜のサラダ	生中華めん、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、りんごジャム、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 276 mg	
28 — 水 —	ご飯 オレンジ すまし汁(白菜・麩) チャプチェ ほうれん草のごまあえ	米、コーンフレーク、砂糖、ごま、焼ふ、油	牛乳、豚肉、かまぼこ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 252 mg	
29 — 木 —	ゆかり御飯 パイナップル みそ汁(大根・あげ) 鶏肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、かにかまぼこ、油揚げ、みそ	パイナップル、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 293 mg	
30 — 金 —	食パン バナナ わかめスープ 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	パン・食パン、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、豚ひき肉、卵、ベーコン、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、生わかめ、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 225 mg	
31 — 土 —	けんちんうどん 麦茶 キャベツとじゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、油	牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン	パン缶、キャベツ、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 206 mg	

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値です。

# 亀有りりおっこ保育園 5月 前期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			おかゆ きゅうりと人参煮 果物	おかゆ かぶと人参煮 果物	
5	6	7	8	9	10
		おかゆ 玉ねぎとブロッコリー煮 果物	おかゆ キャベツと人参煮 果物	おかゆ ほうれん草と玉ねぎ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参煮 果物
12	13	14	15	16	17
おかゆ 小松菜と人参煮 果物	おかゆ 南瓜と人参煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮 果物	おかゆ チンゲン菜と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参とキャベツ煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 果物
19	20	21	22	23	24
おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物	おかゆ 小松菜と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうり煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎ煮 果物	おかゆ キャベツと小松菜煮 果物	おかゆ 人参とチンゲン菜煮 果物
26	27	28	29	30	31
おかゆ キャベツときゅうり煮 果物	おかゆ キャベツと人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎとほうれん草煮 果物	おかゆ 大根と人参煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参煮 果物	おかゆ 人参と大根煮 果物

# 亀有りりおっこ保育園 5月 中期食・後期食献立表



令和7年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
午前食				おかゆ きゅうりと人参のスープ きゃべつのそぼろ煮 果物	おかゆ かぶと人参の味噌汁 小松菜と豆腐煮 果物	
午後食				パン(パン粥) きゅうりとキャベツのスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	わかめと人参のうどん かぶのそぼろ煮 果物	
	5	6	7	8	9	10
午前食			おかゆ 玉ねぎとブロッコリーのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 玉ねぎの豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物
午後食			玉ねぎと人参のおじや ブロッコリーのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物	人参とねぎのうどん ほうれん草と豆腐煮 果物	わかめとねぎのうどん 人参と白身魚煮 果物
	12	13	14	15	16	17
午前食	おかゆ 小松菜と人参のトマトスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と南瓜のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ チンゲン菜と玉ねぎのスープ 小松菜と白身魚煮 果物	おかゆ 人参とキャベツの味噌汁 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 人参と豆腐煮 果物
午後食	大根と人参のうどん 小松菜と白身魚煮 果物	きゅうりとそぼろのうどん 南瓜の甘煮 果物	わかめとねぎの味噌おじや キャベツと白身魚煮 果物	白菜と人参のうどん チンゲン菜のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) ほうれん草とねぎのスープ 人参の白身魚煮 果物	わかめと人参のうどん キャベツのそぼろ煮 果物
	19	20	21	22	23	24
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のトマトスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとほうれん草のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと小松菜のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 人参とチンゲン菜のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物
午後食	白菜ときゅうりのうどん 人参のそぼろ煮 果物	玉ねぎと人参のうどん ブロッコリーと豆腐煮 果物	ほうれん草とねぎのおじや 大根と白身魚煮 果物	パン(パン粥) 人参とキャベツのスープ さつま芋のそぼろ煮 果物	人参と大根のうどん 小松菜のそぼろ煮 果物	ブロッコリーとねぎのおじや 人参と豆腐煮 果物
	26	27	28	29	30	31
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎとほうれん草のスープ 白菜と白身魚煮 果物	おかゆ 大根と人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜と豆腐煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物
午後食	わかめと玉ねぎのうどん キャベツと白身魚煮 果物	もやしとキャベツのうどん 大根のそぼろ煮 果物	白菜と人参のおじや ほうれん草と豆腐煮 果物	わかめともやしのうどん 人参と白身魚煮 果物	パン(パン粥) わかめとねぎのスープ 人参のそぼろ煮 果物	人参とねぎのうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物