



# 令和7年度 5月 献立表

新町保育園



日 曜	献立名	午後 おやつ	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	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
1 木	煮込みうどん みそかんぶら きゅうりとキャベツのゆかり和え バナナ	牛乳 * 鶏ごぼうおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 青のり 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり バナナ ゆかり ごぼう	エネルギー 570 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
2 金	こどもの日プレート ・ハンバーグ ・ブロッコリーソテー 鶏のおすま汁 ヨーグルト	麦茶 * こいのぼり春巻き	米 砂糖 油 パン粉 春巻きの皮 じゃがいも	豚ひき肉 たまご 鶏もも肉 ヨーグルト チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー コーン えのきたけ ほうれん草 いんげん	エネルギー 510 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
7 水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 刻み昆布の煮物 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁 パイナップル	牛乳 * ポテサラサンド	米 砂糖 油 白ごま ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 刻み昆布 ちくわ 厚揚げ ロースハム	にんじん ビーマン 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン パイナップル	エネルギー 522 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
8 木	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ たまごとコーンのスープ 清見オレンジ	牛乳 * 五目おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティ バター	牛乳 ウイナー 粉チーズ ツナ たまご 油揚げ 鶏もも肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーンクリーム えのきたけ しいたけ トマトの水煮 ごぼう 清見オレンジ	エネルギー 553 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 16.9 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
9 金	ポークカレー ささみと野菜のごまサラダ バナナ 野菜ジュース	牛乳 * コーンパン	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ 白ごま 強力粉	牛乳 豚もも肉 ささみ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 きゅうり もやし 野菜ジュース バナナ コーン	エネルギー 584 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.6 g	麦茶 せんべい
10 土	チキンピラフ グリーンサラダ 豆腐のスープ バナナ	牛乳 * ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン マーガリン いちごジャム バター	牛乳 鶏もも肉 ロースハム わかめ 豆腐	玉ねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ バナナ	エネルギー 575 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
12 月	ごはん ポークチャップ じゃがとアスパラの青のり和え キャベツの味噌汁 パイナップル	牛乳 * チーズ蒸しパン	米 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋 ミックス粉	牛乳 豚もも肉 油揚げ チーズ 青のり	玉ねぎ しめじ アスパラガス キャベツ にんじん パイナップル	エネルギー 544 Kcal タンパク質 21.9 g 脂質 17.1 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
13 火	バターサンド スコップコロケ 根菜サラダ ミネストローネ バナナ	牛乳 * ゆかりとじゃこのおむすび	米 砂糖 油 食パン 白ごま マーガリン じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 ロースハム じゃこ	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう れんこん ゆかり キャベツ セロリ パナナ コーン 南瓜 トマトの水煮	エネルギー 599 Kcal タンパク質 21.4 g 脂質 21.3 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
14 水	ふりかけごはん さわらの香り焼き 春キャベツとそら豆の炒め物 新ごぼうの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 * ピザトースト	米 砂糖 油 白ごま 食パン	牛乳 さわら 青のり ベーコン 豚肩ロース チーズ ハム	キャベツ そら豆 赤ビーマン 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 清美オレンジ ビーマン 玉ねぎ コーン トマトの水煮	エネルギー 519 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 17.6 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
15 木	煮込みうどん みそかんぶら きゅうりとキャベツのゆかり和え バナナ	牛乳 * 鶏ごぼうおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 青のり 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり バナナ ゆかり ごぼう	エネルギー 570 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 18.2 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
16 金	誕生日会 バターライス ミートボール チーズサラダ レタスと春雨のスープ ヨーグルト	麦茶 ケーキ	米 砂糖 油 パン粉 バター 春雨	ベーコン 豚ひき肉 たまご 鶏もも肉 ウイナー チーズ ヨーグルト	にんじん エリンギ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン ブロッコリー レタス パセリ 野菜ジュース	エネルギー 655 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 23.3 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
17 土	肉うどん ドレッシングサラダ チーズ バナナ	牛乳 * 鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 油 うどん 白ごま	牛乳 油揚げ 豚もも肉 チーズ 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー バナナ	エネルギー 524 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 16 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
19 月	ごはん 肉じゃが 大豆とひじきのサラダ わかめの味噌汁 清美オレンジ	牛乳 * 焼きそばパン	米 じゃがいも ロールパン 中華麺	牛乳 豚肩ロース 大豆 ひじき ツナ わかめ 豚肩ロース	にんじん しらたき 玉ねぎ きゅうり キャベツ 長ネギ もやし 清美オレンジ にんじん キャベツ	エネルギー 536 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 16 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい

♪ 幼児クラスの月間平均熱量 559kcal タンパク質 21.5g 脂質 17.4g 塩分 1.9gです  
 ♪ 乳児クラスの月間平均熱量 453kcal タンパク質 17.6g 脂質 14.9g 塩分 1.5gです  
 ♪ おやつ\*印は園内の手作りメニューです  
 ♪ 都合により献立変更をすることがあります  
 ♪ 乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 550kcal  
タンパク質 19g



日曜	献立名	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	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
20 火	天然酵母の牛乳パン 鶏肉のマーメイド焼き カリフラワーのカレーマリネ ジュリエンスープ バナナ	牛乳 *しらすと青菜のおにぎり	米 砂糖 油 ロールパン じゃがいも カレー粉 白ごま	牛乳 鶏モモ肉 ロースハム しらす干し	にんにく しょうが カリフラワー ブロccoli にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ バナナ 小松菜	エネルギー 556 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 17.5 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
21 水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 刻み昆布の煮物 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁 パイナップル	牛乳 *ポテサラサンド	米 砂糖 油 白ごま ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 刻み昆布 ちくわ 厚揚げ ロースハム	にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン パイナップル	エネルギー 522 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
22 木	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ たまごとコーンのスープ 清見オレンジ	牛乳 *五目おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティー バター	牛乳 ウインナー 粉チーズ ツナ たまご 油揚げ 鶏もも肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーンクリーム えのきたけ しいたけ トマトの水煮 ごぼう 清見オレンジ	エネルギー 553 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 16.9 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
23 金	ポークカレー ささみと野菜のごまサラダ バナナ 野菜ジュース	牛乳 *コーンパン	米 砂糖 油 じゃが芋 カレーウ 白ごま 強力粉	牛乳 豚もも肉 ささみ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 きゅうり もやし 野菜ジュース バナナ コーン	エネルギー 584 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
24 土	チキンピラフ グリーンサラダ 豆腐のスープ バナナ	牛乳 *ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン マーガリン いちごジャム バター	牛乳 鶏もも肉 ロースハム わかめ 豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン broccoli カリフラワー きゅうり キャベツ バナナ	エネルギー 575 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
26 月	ごはん ポークチャップ 野菜炒め 切り干し大根の味噌汁 バナナ	牛乳 *チーズ蒸しパン	米 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋 ミックス粉	牛乳 豚モモ肉 油揚げ チーズ 青のり	玉ねぎ しめじ アスパラガス キャベツ	エネルギー 582 Kcal タンパク質 22.4 g 脂質 17 g 塩分 1.9 g	麦茶 クッキー
27 火	バターサンド スコップコロケ 根菜サラダ ミネストローネ 清見オレンジ	牛乳 *ゆかりとじゃこのおむすび	米 砂糖 油 食パン 白ごま マーガリン じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 ロースハム じゃこ	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう れんこん ゆかり キャベツ セロリ 清美オレンジ コーン 南瓜 トマトの水煮	エネルギー 556 Kcal タンパク質 21 g 脂質 21.2 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
園外保育	鮭おにぎり 鶏のから揚げ きゅうりちくわ broccoliのおかか和え チーズ バナナ わかめの味噌汁(乳児)	牛乳 *メロントースト	米 砂糖 油 白ごま ミックス粉 バター 食パン	牛乳 鮭 鶏もも肉 ちくわ わかめ 豆腐 チーズ たまご	しょうが きゅうり broccoli キャベツ にんじん あさつき しめじ バナナ	エネルギー 660 Kcal タンパク質 26.9 g 脂質 18.7 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
29 木	煮込みうどん レンコンの天ぷら キャベツの塩昆布和え バナナ	牛乳 *油みそおにぎり	うどん 白ごま 黒糖	鶏もも肉 塩昆布 豚ひき肉 海苔 牛乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 しめじ れんこん きやべつ きゅうり バナナ しょうが	エネルギー 532 Kcal タンパク質 20.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
30 金	ふりかけごはん さわらの香り焼き 春キャベツとそら豆の炒め物 新ごぼうの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *ピザトースト	米 砂糖 油 白ごま 食パン	牛乳 さわら 青のり ベーコン 豚肩ロース チーズ ハム	キャベツ そら豆 赤ピーマン 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 清美オレンジ ピーマン 玉ねぎ コーン トマトの水煮	エネルギー 519 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 17.6 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
31 土	肉うどん ドレッシングサラダ チーズ バナナ	牛乳 *鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 油 うどん 白ごま	牛乳 油揚げ 豚もも肉 チーズ 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン broccoli バナナ	エネルギー 524 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 1.6 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。  
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。  
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

## 今月の食育

幼児クラス：おにぎり

旬の野菜の皮むき

マナー教室