



令和7年 5月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	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
1	15	木 牛乳 せんべい	ごはん ミルクカレー アスパラサラダ	ほうじ茶 せんべい 1日ヨーグルト 15日そら豆	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, クリーム コーン缶, 薄力粉, バ ター, サラダ油, ホール コーン, せんべい	牛乳, 豚こま肉, ロース ハム, ヨーグルト	人参, 玉ねぎ, にんに く, しょうが, キャバ ツ, きゅうり, アスパ ラガス, そら豆
2	16	金 牛乳 ビスケット	ごはん かじきの新たまソース おかかあえ みそ汁	【こどもの日献立】 牛乳 エメラルドケーキ	ビスケット, 胚芽精米, 片栗粉, サラダ油, 三温 糖, 薄力粉, バター	牛乳, かじき, 煮干し (だし), 粉末かつお節, わかめ, 淡色辛みそ, た まご, サラダチーズ	しょうが, 玉ねぎ, にん にく, 葉ねぎ, キャバ ツ, 小松菜, 人参, 大 根, えのき, ほうれん草
31	17	土 牛乳 せんべい	野菜うどん ブロッコリーごまあえ	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい, うどん, 白す りごま, 三温糖, パン	牛乳, わかめ, 鶏こま 肉, 煮干し(だし), こん ぶ(だし)	えのき, キャベツ, 小松 菜, 長ねぎ, 人参, ブ ロッコリー, あまなつ
	19	月 牛乳 ビスケット	ごはん じゃがいものそぼろ煮 浅漬け すまし汁	牛乳 豆腐ナゲット	ビスケット, 胚芽精米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 片栗粉	牛乳, 豚ひき肉, 煮干し (だし), 木綿豆腐, 鶏ひ き肉	玉ねぎ, 人参, 干し椎 茸, グリンピース, キャ ベツ, きゅうり, 白菜, ぶなしめじ, 長ねぎ
	20	火 牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 クイックブレッド	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, 白すりごま, 三 温糖, じゃがいも, 薄力 粉, バター	牛乳, 豚こま肉, わか め, 煮干し(だし), 淡色 辛みそ, プレーンヨーグ ルト	玉ねぎ, しょうが, キャ ベツ, 人参, 小松菜, 干 しぶどう
7	21	水 牛乳 ビスケット	たけのこごはん 鮭の西京焼 煮びたし すまし汁	牛乳 カラフルスパゲッティ	ビスケット, 胚芽精米, 三温糖, スパゲッティ, サラダ油	牛乳, 油揚げ, 鶏こま 肉, 生鮭, 淡色辛みそ, 煮干し(だし), わかめ, ベーコン	ゆでたけのこ, 人参, 干 し椎茸, 小松菜, ぶなし めじ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリ カ, パセリ
8	22	木 ヨーグルト	ごはん 八宝豆腐 スティック野菜 みそ汁	牛乳 焼きポテト	胚芽精米, サラダ油, 三 温糖, ごま油, 片栗粉, 新じゃがいも	ヨーグルト, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 油揚げ, 煮干 し(だし), 淡色辛みそ, 牛乳	人参, ゆでたけのこ, チ ンゲンサイ, 干し椎茸, 緑豆もやし, きゅうり, キャベツ, 小松菜
9	23	金 ぶどうジュース チーズ	チャンポンめん かぼちゃの甘煮 ボイルウィンナー トマト	ひじきごはん ほうじ茶	蒸し中華めん, サラダ 油, 片栗粉, 三温糖, 胚 芽精米	チーズ, 豚こま肉, かま ぼこ, 煮干し(だし), ウィンナー, 芽ひじき, 鶏こま肉, 油揚げ	ぶどうジュース, 人参, 緑豆もやし, 白菜, 玉ね ぎ, かぼちゃ, トマト, ごぼう
10	24	土 牛乳 せんべい	チキンピラフ キャベツのスープ トマト	牛乳 まるパン あまなつ	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, ホールコーン, パン	牛乳, 鶏こま肉, ベーコ ン, 煮干し(だし), こん ぶ(だし)	人参, 玉ねぎ, ぶなしめ じ, グリンピース, キャ ベツ, トマト, あまなつ
12	26	月 りんごジュース チーズ	ごはん さばの塩焼き のりあえ みそ汁	フルーツゼリー クラッカー	胚芽精米, じゃがいも, 三温糖, クラッカー	チーズ, 塩さば, きざみ のり, 油揚げ, 煮干し (だし), 淡色辛みそ, ア ガー	りんごジュース, キャベ ツ, 人参, 小松菜, 玉ね ぎ, もも缶, みかん缶
13	27	火 牛乳 ビスケット	豚丼 おひたし トマト みそ汁	牛乳 きな粉蒸しパン	ビスケット, 胚芽精米, しらたき, 三温糖, 薄力 粉, サラダ油	牛乳, 豚こま肉, 油揚 げ, 煮干し(だし), 淡色 辛みそ, きな粉, 調製豆 乳	玉ねぎ, えのき, 長ね ぎ, 白菜, 小松菜, 人 参, トマト, 大根
14	28	水 牛乳 せんべい	ロールパン スコップコロッケ ボイルキャベツ トマト 人参スープ	チーズおにぎり ほうじ茶	せんべい, 米粉ロール, 乾 燥マッシュポテト, パン 粉, サラダ油, 胚芽精 米, 白いりごま	牛乳, 豚ひき肉, 調製豆 乳, ベーコン, 煮干し (だし), サラダチーズ, 粉末かつお節	玉ねぎ, 人参, キャベ ツ, トマト
	29	木 飲むヨーグルト クラッカー	じゃじゃ麺 さつまいもの甘煮 スナッペンどう トマト	牛乳 ポップコーン あまなつ	クラッカー, うどん, サ ラダ油, 三温糖, ごま 油, 片栗粉, さつまい も, ポップコーン用コー ン	飲むヨーグルト, 豚ひき 肉, 赤色辛みそ, 牛乳	ゆでたけのこ, 人参, 玉 ねぎ, 干し椎茸, きゅう り, しょうが, スナッ ペンどう, トマト, あま なつ
	30	金 牛乳 せんべい	ごはん 和風チキンローフ コーンサラダ 白菜のスープ	牛乳 シュガーバターのトースト	せんべい, 胚芽精米, 片 栗粉, サラダ油, 三温 糖, ホールコーン, 食パ ン, バター, グラニュー 糖	牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆 腐, わかめ, ベーコン, 煮干し(だし)	玉ねぎ, キャベツ, きゅ うり, 白菜, ぶなしめじ
お誕生会		牛乳 ビスケット	ツナカレーピラフ 鶏肉のオレンジ焼 フレンチサラダ かぶのスープ メロン	りんごゼリー ビスケット あまなつ	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, マーメレー ド, 三温糖, ビスケット	牛乳, ツナ缶, ベーコ ン, 鶏もも肉, 煮干し (だし), こんぶ(だし), アガー	玉ねぎ, 青ピーマン, 人 参, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, か ぶ, かぶ菜, メロン, りん ごジュース, あまなつ

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量		1・2歳児		3歳児以上	
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づき栄養計算		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		496	20	543	22.1