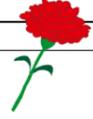
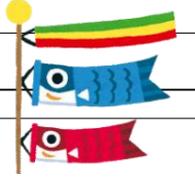


# 5月の献立表

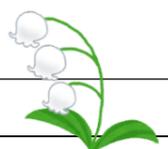
増美保育園川越 2025年 5月



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	木	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	炒り豆腐 きゅうりともやしのさっぱり和え 味噌汁 ご飯	豆腐・鶏肉 かつお節 味噌	人参・長葱・干しいたけ・絹さや もやし・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油 砂糖 米	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒 酢・醤油 水・天然だし
		3時	味噌蒸しパン 牛乳	味噌・豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
2	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ホキのマヨ焼き *粉ふき芋 ブロッコリーとナルトの磯香和え 若竹汁 ご飯	ほき ナルト	玉葱・パセリ パセリ ブロッコリー・もやし・焼のり 筍・わかめ	マヨドレ・サラダ油 じゃが芋 米	塩 コンソメ 醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	こいのぼりクッキー 麦茶	玉子		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー・バニラエッセンス 麦茶・水
7	水	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ローストチキン *ほうれん草のソテー ポテトサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉 豆腐	にんにく・生姜 ほうれん草・人参 胡瓜・人参 人参	サラダ油 サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース 塩・こしょう 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	ツナ塩昆布おにぎり 麦茶	ツナ	塩昆布	米	麦茶・水
8	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ハッシュドポークライス みかんサラダ オレンジゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・パセリ きゃべつ・人参・コーン・レーズン・みかん缶	小麦粉・マヨドレ・サラダ油・米 サラダ油・砂糖 オレンジゼリーの素	水・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・醤油 酢・塩・こしょう 水
		3時	いちごジャムヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳		いちごジャム・砂糖	
9	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏肉と野菜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ・味噌 玉子	大根・人参・いんげん 水菜・人参・もやし 大根の葉	サラダ油・砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 そうめん 米	みりん・醤油・天然だし 醤油・酢 水・天然だし・塩・醤油
		3時	いなりずし 麦茶	味付油揚げ	だし昆布	米・砂糖	酢・塩 麦茶・水
12	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	中華風ローストチキン *青梗菜のおかか和え ひじき煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 油揚げ 竹輪・味噌	にんにく 青梗菜 ひじき・人参・グリーンピース きゃべつ	砂糖・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	料理酒・醤油・オイスターソース 醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	スコーン 麦茶	牛乳・スキムミルク		ホットケーキミックス・マーガリン	麦茶・水
13	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	真だくさん卵焼き ナムル カレースープ ご飯	豚肉・玉子	ひじき・人参・玉葱・干し椎茸・グリーンピース もやし・人参・豆苗 コーン	砂糖・サラダ油 胡麻・胡麻油 じゃが芋・片栗粉 米	塩・醤油・みりん・料理酒 塩・鶏がらスープ 乳対応カレーフレーク・カレー粉・コンソメ・こしょう・水
		3時	ひじきおにぎり 牛乳	牛乳	ひじき・人参	米	醤油・みりん・塩・和風だし
14	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉の味噌炒め キャベツのおかか和え すまし汁 ご飯	豚肉・味噌 かつお節	玉葱・人参・きゃべつ・生姜 きゃべつ・コーン 水菜・わかめ	砂糖・サラダ油 米	料理酒 醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	きなこスナッ麩 麦茶	きな粉		焼麩・サラダ油・砂糖	塩 麦茶・水
15	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	イタリアンチキン マカロニサラダ コンソメスープ ピラフ	鶏肉・チーズ ロースハム	玉葱・スナップエンドウ ほうれん草・コーン・えのき茸 人参・コーン・グリーンピース	砂糖・サラダ油 シェルマカロニ・マヨドレ 米・サラダ油	ケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水 コンソメ・塩・こしょう
		3時	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
16	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	チキンとポテトのトマトシチュー エンドウの中華和え オレンジ ロールパン	鶏肉	人参・玉葱・水煮トマト・トマトジュース スナップエンドウ・もやし・赤ピーマン・生姜 オレンジ	じゃが芋・小麦粉・サラダ油・マカロニ 砂糖 ロールパン	水・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 醤油・鶏がらスープ
		3時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
19	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏のレモン塩こうじ焼 *いんげんのマヨ和え 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ 味噌	レモン いんげん 切干大根・人参 豆苗	サラダ油 マヨドレ 砂糖・サラダ油 じゃが芋 米	塩こうじ 醤油・水 水・天然だし
		3時	マスカットゼリー 麦茶			マスカットゼリーの素	水 麦茶・水
20	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	コーンたっぷりのドライカレー 花野菜のサラダ ぶどうゼリー	豚肉	コーン・玉葱・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参	じゃが芋・サラダ油・米 マヨドレ ぶどうゼリーの素	カレー粉・卵対応カレーフレーク・ケチャップ・水 コンソメ 水
		3時	おかかチーズおにぎり 牛乳	かつお節・チーズ 牛乳	コーン	米	醤油
21	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	たらのみぞれ煮 焼きビーフン 味噌汁 ご飯	たら 豚肉 豆腐・味噌	大根・生姜・絹さや きゃべつ・人参・ピーマン 長葱	ビーフン・サラダ油・胡麻油 米	醤油・料理酒・みりん・水 鶏がらスープ・醤油 水・天然だし
		3時	ブルーベリーのマーブル蒸しパン 麦茶	玉子・牛乳		ブルーベリージャム・小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
22	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	厚揚げチャンプルー 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 味噌	玉葱・人参・きゃべつ 小松菜・人参・もやし 南瓜・大根	サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 米	醤油・和風だし・塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	きな粉トースト 麦茶	きな粉		食パン・マーガリン・砂糖	麦茶・水
23	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	タンメン もやしの中華サラダ バナナ	豚肉	きゃべつ・人参・青梗菜・もやし もやし・豆苗・コーン・赤ピーマン バナナ	中華麺・胡麻油・サラダ油 砂糖・胡麻油	鶏がらスープ・塩・水・こしょう 醤油・鶏がらスープ・酢
		3時	シュガーバイ 牛乳	牛乳		パイシート・グラニュー糖	
26	月	10時	野菜せんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鶏肉の中華焼き *ブロッコリー 南瓜とツナの胡麻和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 味噌	にんにく・生姜 ブロッコリー 南瓜・人参 大根	胡麻油 胡麻・砂糖 焼麩 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ 醤油 水・天然だし
		3時	菜飯おにぎり 麦茶		菜めしご飯の素	米	麦茶・水
27	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉の生姜焼き こまつなサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 ツナ 味噌	玉葱・人参・生姜 小松菜・人参・コーン 干し椎茸・玉葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 米	みりん・醤油 酢・塩 水・天然だし
		3時	さつま芋蒸しパン 牛乳	スキムミルク・牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー
28	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豆乳の皮なしキッシュ ひじきとキャベツのフレンチサラダ コンソメスープ ご飯	ウインナー・豆乳・玉子・チーズ	玉葱・赤ピーマン・ほうれん草 ひじき・コーン・きゃべつ・人参 玉葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	鶏味噌おにぎり 麦茶	鶏肉・味噌	生姜	米・砂糖	醤油・みりん 麦茶・水
29	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	けいちゃん焼き ブロッコリーと油揚げのサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 油揚げ	コーン・きゃべつ・もやし・人参・ ピーマン・にんにく ブロッコリー・人参 ほうれん草	サラダ油 砂糖・胡麻油 焼麩 米	みりん・料理酒・醤油 醤油・酢・塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	フルーツポンチ 牛乳	牛乳	バナナ・みかん缶・パイン缶・レモン	砂糖	水
30	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚野菜炒め 浅漬け 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	人参・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 白菜・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖 米	醤油・塩・料理酒・こしょう 塩 水・天然だし
		3時	フレンチトースト 麦茶	玉子・スキムミルク・牛乳		食パン・砂糖	バニラエッセンス 麦茶・水



※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 卵対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	433kcal
	たんぱく質	15g	14.7g
	食塩	1.8g	1.5g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	508kcal
	たんぱく質	17g	18.1g
	食塩	2g	1.8g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります