



予 定 献 立 表(通園)

令和7年5月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 木	ごはん	鮭のムニエル野菜ソース	米、小麦粉、 焼ふ、片栗粉	牛乳、さけ、 米みそ	みかん、ほうれんそ う、なす、いんげん、 にんじん、のり	エネルギー 287	ブドウゼリー
		ほうれん草の磯あえ				たんぱく質 17.0	
		なすと麩の味噌汁				カルシウム 126	
		くだもの(みかん)				食物繊維 3.8	
2 金	赤飯	おさかなハンバーグ、ブロッコリー	米、そうめん、 パン粉、 麩	牛乳、いわし、 すりみ、卵、 米みそ、かつ お節、豆腐	白桃缶、キャベツ、 ブロッコリー、ほうれ んそう、ねぎ、にんじ ん、しょうが、のり	エネルギー 319	ミルク餅(きな粉)
		キャベツ人参ほうれん草の海苔和え				たんぱく質 15.2	
		そうめんと花麩のすまし汁				カルシウム 138	
		くだもの(白桃缶)				食物繊維 3.3	
子どもの日献立							
7 水	ごはん	鶏唐揚げみぞれあんかけ	米、小麦粉、 砂糖、片栗粉、 油、すりごま	牛乳、鶏もも 肉、米みそ	だいこん、はくさい、 黄桃缶、にんじん、 万能ねぎ	エネルギー 328	ブドウゼリー
		白菜とにんじんのごま和え				たんぱく質 15.2	
		大根と万能ねぎの味噌汁				カルシウム 134	
		くだもの(黄桃缶)				食物繊維 2.4	
8 木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	米、マヨネーズ、 片栗粉、すりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉	白桃缶、かぼちゃ、 ブロッコリー、いんげ ん、かぶ、マーマ レード	エネルギー 318	パパロア(パニラ)
		付)茹いんげん				たんぱく質 15.6	
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ				カルシウム 130	
		かぶとかぶ葉のスープ				食物繊維 4.3	
9 金	ごはん	五目卵焼き	米、油、片栗粉	米みそ、鶏ひき 肉、かつお節	はくさい、なす、バナ ナ、こまつな、ねぎ、 いんげん、にんじ ん、たまねぎ、しいた け、のり	エネルギー 312	かぼちゃ蒸しパン
		小松菜白菜海苔かつお和え				たんぱく質 13.1	
		なすと長ねぎの味噌汁				カルシウム 143	
		くだもの(バナナ)				食物繊維 3.1	
12 月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	米、マヨネーズ、 片栗粉、すりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉	白桃缶、かぼちゃ、 ブロッコリー、いんげ ん、かぶ、マーマ レード	エネルギー 318	パパロア(パニラ)
		付)茹いんげん				たんぱく質 15.6	
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ				カルシウム 130	
		かぶとかぶ葉のスープ				食物繊維 4.3	
13 火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	米、マヨネーズ、 片栗粉、すりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉	白桃缶、かぼちゃ、 ブロッコリー、いんげ ん、かぶ、マーマ レード	エネルギー 318	プリン
		付)茹いんげん				たんぱく質 15.6	
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ				カルシウム 130	
		かぶとかぶ葉のスープ				食物繊維 4.3	
14 水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	米、マヨネーズ、 片栗粉、すりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉	白桃缶、かぼちゃ、 ブロッコリー、いんげ ん、かぶ、マーマ レード	エネルギー 318	プリン
		付)茹いんげん				たんぱく質 15.6	
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ				カルシウム 130	
		かぶとかぶ葉のスープ				食物繊維 4.3	
15 木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	米、マヨネーズ、 片栗粉、すりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉	白桃缶、かぼちゃ、 ブロッコリー、いんげ ん、かぶ、マーマ レード	エネルギー 318	プリン
		付)茹いんげん				たんぱく質 15.6	
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ				カルシウム 130	
		かぶとかぶ葉のスープ				食物繊維 4.3	
16 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	米、マヨネーズ、 片栗粉、すりごま、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉	白桃缶、かぼちゃ、 ブロッコリー、いんげ ん、かぶ、マーマ レード	エネルギー 318	プリン
		付)茹いんげん				たんぱく質 15.6	
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ				カルシウム 130	
		かぶとかぶ葉のスープ				食物繊維 4.3	

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
19 月	あんかけ やきそば	ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレドレ	焼きそば用めん、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、万能ねぎ、きゅうり	エネルギー 313 たんぱく質 12.8 カルシウム 157 食物繊維 4.0 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐
		豆腐と万能ねぎのスープ					
		くだもの(バナナ)牛乳					
20 火	ごはん	チキントマト煮	米、里芋、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	白桃缶、トマト、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんにく	エネルギー 332 たんぱく質 15.4 カルシウム 100 食物繊維 2.9 食塩 1.4	プリン
		バスタサダ(マヨネーズ)					
		里芋とほうれん草のスープ					
		くだもの(白桃缶)牛乳					
21 水	ごはん	鮭のマヨ焼き	米、マヨネーズ、油、片栗粉	ヨーグルト、さけ、油揚げ	みかん缶、にんじん、ほうれん草、じゃがいも、切り干しだいこん、いんげん	エネルギー 356 たんぱく質 17.8 カルシウム 150 食物繊維 5.5 食塩 1.4	ミルクゼリー
		切り干し大根煮つけ					
		じゃがいもとほうれん草の味噌汁					
		くだもの(みかん)ヨーグルト					
22 木	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、りんご、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、いんげん	エネルギー 346 たんぱく質 13.4 カルシウム 148 食物繊維 4.0 食塩 1.2	バナナマフィン
		キャベツとみかんのサラダ					
		かぼちゃと玉ねぎの味噌汁					
		くだもの(りんご)牛乳					
23 金	ごはん	肉団子スープ煮	米、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ、卵	だいこん、キャベツ、白菜、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、万能ねぎ、しょうが	エネルギー 311 たんぱく質 13.1 カルシウム 132 食物繊維 3.0 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐
		キャベツとほうれん草のゆかり和え					
		大根と万能ねぎの味噌汁					
		くだもの(黄桃缶)牛乳					
26 月	ごはん	厚焼き卵おろしあん	キャベツ、かぼちゃ、りんご、にんじん、みかん缶、バナナ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、いんげん	牛乳、卵、米みそ	かぶ、黄桃缶、キャベツ、いんげん、みかん缶、たまねぎ、かぶの葉、きゅうり	エネルギー 353 たんぱく質 15.0 カルシウム 152 食物繊維 4.6 食塩 1.5	パパロア
		いんげんとブロッコリーのごま和え					
		里芋と万能ねぎの味噌汁					
		くだもの(みかん)牛乳					
27 火	ごはん	さわらのごま味噌焼き	米、じゃがいも、焼ふ、すりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	はくさい、だいこん、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、こまつな	エネルギー 328 たんぱく質 15.9 カルシウム 138 食物繊維 4.0 食塩 1.2	パウンドケーキ(ジャム)
		付) ゆでブロッコリー					
		人参ポテト					
		小松菜と麩のすまし汁					
28 水	食パン	ポークビーンズ	食パン(8枚切り)、マヨネーズ、ホイップ	牛乳、豚肉、大豆水煮缶、植物油、植物性脂肪、バター	だいこん、白桃缶、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マーマレード、チンゲンサイ、グリーンピース	エネルギー 346 たんぱく質 15.3 カルシウム 135 食物繊維 5.4 食塩 1.7	パパロア(パニラ)
		マーマレードジャム					
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ					
		大根と青梗菜のスープ					
29 木	ごはん	鶏肉ピカタ	里芋、米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉	みかん缶、いんげん、トマト缶、なす、きゅうり、万能ねぎ、たまねぎ、にんにく	エネルギー 330 たんぱく質 18.6 カルシウム 121 食物繊維 3.8 食塩 1.3	チーズマフィン
		付) 茹いんげん					
		ラタトゥイユ					
		里芋と万能ねぎのスープ					
30 金	ごはん	ツナカレー	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	ヨーグルト、ツナ油漬缶、生クリーム、粉チーズ	かぶ、黄桃缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、かぶ・葉	エネルギー 351 たんぱく質 10.1 カルシウム 144 食物繊維 4.6 食塩 1.3	ミルクゼリー(ジャム)
		キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ					
		かぶとかぶ葉のスープ					
		くだもの(黄桃缶)ヨーグルト					

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。