

5月 献立表 幼児食

2025年 5月

こわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 魚のごま焼き ジャガイモのカラフル炒め 味噌汁(豆腐・ごま・ねぎ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎人参おかわおにぎり	キングクリップ、木綿豆腐、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、こまつな、パレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、調合油、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 577kcal たんぱく質 27.2g 脂質 8.7g 炭水化物 101.1g 塩分 1.5g
2 金	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツと甘夏のサラダ スープ(小松菜・わかめ)	◎スキムミルク ◎コーンの米粉蒸しパン	豚ももミンチ、木綿豆腐、おから、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なつみかん、レモン、ごま・な、カットわかめ、コーン缶	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、米粉	水、食塩、米みそ、米酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 535kcal たんぱく質 26.4g 脂質 15.5g 炭水化物 76.3g 塩分 1.4g
3 土	憲法記念の日						
5 月	子どもの日						
6 火	振替休日						
7 水	ごはん 魚のねぎ味噌マヨ焼き 小松菜とよやしのナムル すまし汁(だいこん・しめじ・豚肉)	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	キングクリップ、除去マヨネーズ、豚かたロース、スキムミルク	長ねぎ、りよとちもやし、ごま・な、にんじん、コーン缶、だいこん、ぶなしめじ	うるち米、ごま油、すりごま、さつまいも、揚げ油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 548kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.1g 炭水化物 74.3g 塩分 1.6g
8 木	春野菜チャンポン(米粉めん) ツナごぼうサラダ(ドレッシング) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	豚かたロース、ツナ缶、スキムミルク、しらす干し	キャベツ、ごま・な、にんじん、りよとちもやし、たけのこ、干しいたけ、コーン缶、ごぼう、きゅうり、りんご	米粉めん、ごま油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、うるち米	食塩、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、米酢、水	エネルギー 545kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.3g 炭水化物 87.5g 塩分 1.5g
9 金	ドライカレー グリーンサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	◎スキムミルク ◎ココアマフィン	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、ごま・な、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 581kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.5g 炭水化物 75.6g 塩分 1.5g
10 土	鶏やさい丼 すまし汁(豆腐・ごま・な) オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ごま・な、えのきたけ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 473kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.2g 炭水化物 84.7g 塩分 1.1g
12 月	ごはん 鶏肉のレモン風味照り焼き 春雨サラダ 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・わかめ)	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	レモン、にんじん、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、はるさめ、ごま油、米粉	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 554kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.1g 炭水化物 81.5g 塩分 1.6g
13 火	ごはん さばの蒲焼風 おからポテトサラダ(ドレッシング) スープ(小松菜・にんじん・コーン) 甘夏(45g)	◎スキムミルク ◎おかわじゃこおにぎり	さば、おから、スキムミルク、しらす干し、かつお節	にんじん、ごま・な、コーン缶、なつみかん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、調合油、ごま油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし	エネルギー 677kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.7g 炭水化物 103.3g 塩分 1.6g
14 水	ごはん 春野菜と豚肉の煮物 ほうれん草と切り干し大根のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ・えのき)	◎スキムミルク ◎バナナクッキー	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、ごま・な、切干しいたけ、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉、オートミール、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 537kcal たんぱく質 24.7g 脂質 14.3g 炭水化物 83.0g 塩分 1.4g
15 木	お弁当会	◎かぼちゃチーズマフィン ◎スキムミルク	大豆粉、豆乳、プロセスチーズ、スキムミルク	かぼちゃ	米粉、てんさい含蜜糖、調合油	ベーキングパウダー、水	エネルギー 206kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.9g 炭水化物 27.1g 塩分 0.6g
16 金	ごはん 魚のカレー風味揚げ 三色野菜のお浸し 味噌汁(厚揚げ・大根・ねぎ)	◎スキムミルク ◎炊き込みおにぎり	キングクリップ、かつお節、厚揚げ、スキムミルク、豚かたロース	ごま・な、りよとちもやし、にんじん、だいこん、葉ねぎ、干しいたけ	うるち米、米粉、揚げ油、炒め油	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 656kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.3g 炭水化物 101.3g 塩分 1.4g

17	マーボー丼 スープ(こまつな・ねぎ・わかめ) バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 482kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.9g 炭水化物 93.4g 塩分 0.7g
19	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	◎スキムミルク ◎ココアケーキ	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 548kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.9g 炭水化物 77.0g 塩分 1.6g
20	ごはん 春キャベツ入り肉だんごの甘酢あん 新じゃがいもとピーマンの土佐炒め煮 味噌汁(なめこ・豆腐・にんじん) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	豚ひき肉、かつお節、絹ごし豆腐、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、なめこ、バレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、炒め油	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 741kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.5g 炭水化物 112.4g 塩分 1.5g
21	ごはん 豆腐チャンプルー フライドポテト スープ(小松菜・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎ごま蒸しパン	豆腐、豚かたロール、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、にんじん、りょうとうもろし、あおのり、こまつな、たまねぎ	うるち米、炒め油、じゃがいも、揚げ油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 592kcal たんぱく質 24.8g 脂質 23.1g 炭水化物 77.0g 塩分 1.3g
22	ごはん 魚のマヨ焼き 春野菜のソテー 味噌汁(こまつな・えのき・油揚げ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎わかめじゃこおにぎり	キングクリップ、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、しらす干し	キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、りんご、カットわかめ	うるち米、調合油、いりごま	水、バゼリ、食塩、白こしょう、かつおだし、米みそ	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.6g 脂質 11.0g 炭水化物 97.6g 塩分 1.6g
23	ごはん 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとさつまいものサラダ 味噌汁(キャベツ・にんじん)	◎スキムミルク ◎にんじんのクッキー	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、ブロッコリー、キャベツ	うるち米、炒め油、さつまいも、すりごま、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 554kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.0g 炭水化物 79.9g 塩分 1.5g
24	鶏肉の照り焼丼 すまし汁(豆腐・こまつな) バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 470kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.8g 炭水化物 89.1g 塩分 1.1g
26	ごはん 酢豚 キャベツとじゃこのサラダ スープ(えのき・わかめ)	◎スキムミルク ◎大学いも	豚かたロール、しらす干し、スキムミルク	しょうがおろし汁、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、戻し汁、本みりん、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、米酢、こしょう、かつおだし、食塩	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.4g 炭水化物 87.7g 塩分 1.6g
27	ごはん 赤魚の竜田揚げ チンゲン菜ときのこの炒め物 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎じゅーしーおにぎり	赤魚、スキムミルク、豚かたロール	チンゲンサイ、ぶなしめじ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、バナナ、干しいたけ、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ、かつおだし	エネルギー 699kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.5g 炭水化物 117.1g 塩分 1.4g
28	ごはん 豚肉となすの味噌炒め キャベツとわかめのサラダ スープ(小松菜・豆腐)	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	豚コース、絹ごし豆腐、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	しょうが、なす、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、こまつな	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、米酢、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 545kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.7g 炭水化物 79.1g 塩分 1.6g
29	ナポリタン(米粉めん) きゅうりの和え物 スープ(大根・わかめ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭青菜おにぎり	豚かたロール、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、だいごん、カットわかめ、バレンシアオレンジ、こまつな	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、うるち米、いりごま	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、水	エネルギー 575kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.8g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g
30	ごはん 鶏じゃが グリーンサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉、オートミール	水、たし粉、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、こしょう、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.3g 炭水化物 83.2g 塩分 1.5g
31	豚丼 すまし汁(豆腐・小松菜・えのき) オレンジ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.2g 脂質 7.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2025年 5月

5月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
2 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
3 土	憲法記念日					
5 月	子どもの日					
6 火	振替休日					
7 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
8 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、キャベツ	うるち米	水
9 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
10 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
12 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
13 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
14 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
15 木	お弁当	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
16 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水

17	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
19	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり	うるち米、じゃがいも	水
20	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
21	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
22	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
23	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
24	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
26	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり	うるち米	水
27	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがい も	水
28	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
29	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 だいこん	うるち米	水
30	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う	うるち米、じゃがいも	水
31	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。